# WHERE DID NOAH PARK THE ARK?

# 看完就用的超凡记忆术

尘封已久的古代记忆术，
教你快速、有效、
准确地记住一切

[以] 伊兰・卡茨◎著
方颖◎译

Ancient
Memory Techniques for
Remembering
Practically Anything



中信出版社·CHINACITICPRESS

# 版权信息

书名:看完就用的超凡记忆术

作者:[以]伊兰·卡茨

译者:方颖

ISBN:9787508636603

中信出版集团制作发行

**献给**

我亲爱的家人和朋友。

是你们帮我找到了生活的激情，

我只是记不清

……

# 序

我的女儿嘉莉4岁时的一个举动让我大吃一惊，那天傍晚，我们俩正在耶路撒冷市中心的步行街上走着。

“爸爸，能给我一枚硬币吗？”她问道。

“干吗用？”我反问。

“我要给鲍里斯。”她回答。

我不知道有那么个鲍里斯，尤其还是个能和我年幼的女儿有着“生意”往来的人。于是我问她：“谁是鲍里斯？”

“你知道的，”她细声细气地说，“就是那个演奏音乐的人。”

我这才明白，她指的是那个演奏曼陀铃的街头艺人，依靠过路人的救济和善心过活。尽管如此，她竟然知道他的名字，这让我很吃惊。

嘉莉从我手里拿了一枚硬币，然后朝那个街头艺人走去。她站在他面前，平静地说：“鲍里斯，这是给你的。”

他一脸惊异地望着她。“你怎么知道我叫鲍里斯？”他带着浓重的俄罗斯口音问道。

我女儿看了他一会儿说：“上回是你告诉我的！”

“但你怎么会记住呢？”他问道，眼睛里闪着激动的光。

我女儿不知道该如何回答他的问题。她好像在想：“怎么回事？你

告诉了我你叫什么，然后我记住了。这有什么奇怪吗？”

我愕然地看着他们俩。我想起来以前曾听说过他的名字，但我早忘了。对我而言，他就是个普通人，与我擦肩而过的那种人。但是，对于嘉莉而言，他是鲍里斯！这不只是个名字，更是个通过音乐打动她的人。

鲍里斯站起身，拿起曼陀铃开始轻轻弹奏。嘉莉将硬币放在那个生锈的铁罐子里，这时，鲍里斯停了下来。他跪下来，从罐子里掏出那枚硬币还给了嘉莉。

“你是我的朋友，”他慈爱地笑着说，“我免费给你演奏。”

多年来我一直从事记忆术的开发和运用，深知声音记忆的潜力和重要性。但是，那一天所发生的一切确凿无疑地证明了这一点——一个4岁的小女孩走近一个街头艺人并叫出了他的名字。指望着铁罐子里的每一分钱养活自己的街头艺人却谢绝了她的施舍。为什么？因为每天在身边川流而过的人群当中，竟然有人记得他的名字！

这就是嘉莉的举动。深受感动的鲍里斯以最正常但令人惊讶的方式，表达自己对她的感谢——他为她免费弹奏了一首曲子。通过这种方式，他感谢她记得自己最珍贵的财产——他的名字。

良好的记忆是宝贵的资产，是我们最重要的工具。相比之下，我们在记忆上的投入、训练和培养却显得微不足道。

在古希腊和古罗马时期，记忆技能的开发极受重视。柏拉图、亚里士多德和其他教育家孜孜不倦地设法了解人类的记忆力，提高人的记忆技能。

24岁时我阅读了哈里·洛兰（Harry Lorayne）的一本描写记忆力的书，并与这些大师的记忆术有了第一次接触。多年过去了，我从对记忆

力的一时兴趣转变成一项特殊爱好：我学会了表演超群的记忆术、改进了人们的记忆方法、发明了我自己的新方法，并发现了记忆术在生活各个方面的作用。

在本书中，我将那些在我看来最成功的观点、方法和技巧介绍给你，其中有很多是来自以犹太人经验为主的古代智慧。

为什么是犹太人？

而犹太人对此的回答却是，“为什么不？”

事实上，犹太人特别是在记忆术方面的经验，有很多值得我们学习。古往今来，为了在极端恶劣的环境中保留自己的传统，犹太人作出了艰苦卓绝的斗争，为了实现这一目标，他们发明了许多记忆术，令我们每个人都能从中受益。流利的希伯来语使我能够有机会深入钻研珍贵、原始的宗教典籍，了解古代记忆事实、数字和故事的方法。这些书籍大部分并不为大众所知，属于我的犹太朋友和犹太学者的私人藏品。其中一些记忆方法为古希腊人和古罗马人所使用，有不少记忆方法是第一次公布于众。

我欣赏《塔木德》中的一句名言：“我从老师那里学到一些知识，但更多的是从同事那里学到的，而绝大部分都是从学生那里学到的。”因此，在这里，我想与你共同分享我从学生那里收集而来的宝贵见解和建议，他们听了我的讲座、实践了这些记忆方法并提供了极为重要的反馈意见和新观点。这本书吸取了古代方法中的精华，并融合了前沿的新技术，将告诉你如何快速、有效，并且最重要的是，准确地记住信息。

贯穿于整本书，我将会用有趣且实用的练习考验你，随着我们学习的逐渐深入，练习的难度将不断提高。我向你保证，当你读完本书的前几章后，就会发现自己在细节方面的记忆力已然发生了改变。

读完整本书之后，你也可以表演那些超群的记忆术，更重要的是，在你今后的人生中，将获得知识、经验和证据，证明你的记忆力是值得信任的，并能够长时间地为你所用。

# 第一部分
# 破冰

为什么不多了解一点你的记忆力？

你该好好认识一下它了。

不是那种谎言

……

而是有关我们记忆力的

一些不可思议的事情

# 第1章 不真实的说法

你溜溜达达地从购物中心里走过，身边人潮涌动，突然，一个人出现在你的面前。

他的面孔是如此熟悉，他的名字仿佛就在你的舌尖。一丝微笑掠过你的面颊。你毫不犹豫地迎上去，寄希望于自己能奇迹般想起他的名字。然而，当他伸出手时，你却退缩了。

“请提示一下我好吗。”你面带歉意地说道。

“两个月前在施曼德里克森的成人礼上。你是迈克尔对吧？”

“噢！是的。”你脱口而出，“你是罗恩（Ron）……呃，约翰（John）。我是说肖恩（Sean）。”

“内森（Nathan）。”他飞快地打断了你的话。

“对！我记得名字中好像有个N。”你的额头上已渗出了汗珠，“抱歉，我的记性不好。”

听起来很耳熟？接着往下看。

去健身房之前你先回家换衣服。换好运动服，把毛巾塞进包里，当你收拾妥当正准备离开时，钥匙……钥匙……钥匙在哪儿？

你搜遍了整个公文包，接着是厨房里的餐桌和客厅里的茶几。你站在那里想了一会儿……不，钥匙应该在你的公文包里。

这回，你把公文包里所有的东西都翻了出来。不在那儿，你又把东西放了回去。或许钥匙在电脑包里，肯定是这样！于是你像只饥饿的狗循着牛排的香味，迫不及待地扯开了电脑包。还是没有。

你深深吸了口气，定神想了想。

*我刚才都干了什么？进门之后我走进卫生间，然后是厨房……*

钥匙应该就在公文包里面。你再一次把包里所有的东西都倒了出来，仔仔细细地用手指摸遍每一处角落。还是没有。接着，太阳穴怦怦地跳，你给原本在10分钟前就应该碰面的朋友拨通了电话。

“我找不到钥匙了。我快疯了！”

突然，在电话机旁，你发现电话簿被歪歪斜斜地拱起——底下是你的钥匙。

你如释重负地锁上门，离开家。

你可能会问自己：“这说明了什么呢？我的记忆力正在衰退？我知道！这就是我为什么要看这本书的原因。”

不，不是这样。我们大多数人都有一个通病，那就是认为自己记性不好。

## 惊喜1：世上没有记性不好这回事

有一种误解，就是把人分成两类：记性好的人和记性不好的人。如果你很难记住萨拉的电话号码，这只能说明你很难记住萨拉的电话号码而已，并不能说明你的记性就不好。你不妨试试去记黛娜的电话号码。她是个可爱的姑娘，家境不错，她的父亲是个医生，收入颇丰。

当你正为应付律师资格考试临时抱佛脚，却发现自己已学过的内容大部分又都忘掉了，这能说明你患上了急性阿尔茨海默氏症吗？不！或许是你的压力太大了。或是你是为了让妈妈高兴才去学法律的，因为她不喜欢你现在的职业——当一个自威廉·杰斐逊·克林顿（William Jefferson Clinton）时代以来最伟大的萨克斯管演奏家，更不相信你能够以此为生。萨克斯管吹奏者是个什么样的职业呢？看看梅尔泽（Meltzers）家族吧，有三个儿子都是律师。

或许你在记电话号码和法律条款的时候记性不太好，但一首歌听过几遍后你就能轻而易举地记住歌词。

> “我只知道两种曲调。一种是《扬基·督德》，而另一种则不是。”
>
> **——尤里西斯·格兰特将军**
>
> （General Ulysses Grant）

某些信息很容易记住，而某些信息却记不住，这是很正常的事。我们大多数人都是这样。一旦你意识到这并不是要么全有要么全无的问题，你的任务就变得更加轻松了——你只需要改进记忆中比较薄弱的区域就行了。

## 惊喜2：你的记性比你想象的好

“你算了吧！”你可能会这么想，“如果我记不住自己把钥匙放哪儿了，并且每周有三次都要花上半个小时来找钥匙，那么看在老天爷的分上，那不是说我记性不好，而是根本就没记性！”

我敢说，你对自己要求太苛刻了。事实上，我们总是低估自己的记性。

英国前首相本杰明·迪斯雷利（Benjamin Disraeli）曾经说过，谎言分为三种：第一种是谎言，第二种是可恶的谎言，第三种就是数字的、统计学的谎言。让我们来谈谈统计学的谎言。

上个月你有多少次在找钥匙上花了不止10分钟的时间？3次？4次？10次？

统计数据显示，我们每个月使用钥匙会有150次。锁门、开车、打开信箱。假设说你每个月有10次找不到钥匙，看上去这似乎是个很严重的问题。但换个角度分析一下，你有140次找到了钥匙。成功率为95%！

我们没记住的次数其实少得可怜。

如果你这种所谓“不好、糟糕、不合格”的记性的失败率只有5%，生活中其他事情的失败率都只有5%难道不正是你的愿望吗？

为什么有这么多的人认为自己的记性不好？简言之，小的失败率经常给一连串的成功笼罩上一层阴影。

如果我们成绩单上全是A，只有一科得了C，这会令我们感到一阵刺痛。听众对我们的演讲反应热烈，只有一个人在事后对我们说，“顺便说一句，还记得你提到那个说唱歌手叫‘50美元’吗？其实他的名字应

该是‘50美分’。”于是，我们的自信一下子从云端跌入谷底。

在情感上我们都是完美主义者，倾向于凡事追求尽善尽美。因此，我们只看到自己有5%的时间没能找到钥匙，而没有看到自己有95%的时间找到了钥匙。（即便如此，最终我们还是找到了钥匙，不是吗？只不过我们的大脑没有超级计算机那样的运转速度。）

这类统计学的谎言还经常出现在其他与记忆有关的领域里。

和钥匙这个例子一样，你每个月里都会遇到很多人，他们的名字你能够记得住。但如果你在一个月里遇到5个人，他们的名字你没能记住，你就会立刻得出结论：你记人名的能力很差。

此外，由于你期望自己一看见对方就能记起他们的名字，这相当于把自己推上了失败的境地。接着，你又犯了一个大错误——道歉。你道了一次歉，又道了一次歉，慢慢地在你的内心会形成一种信念——你记人名的能力很差。

下一次，你就根本懒得去记住某人的名字、某个约会或工作，因为你已经断定，这么做是浪费时间。这种自认失败导致了一种后果：你总是会为自己忘了什么找借口，“我的感冒刚好”“这周我睡眠不足”或是“最近我脑子里事情太多”。（这好比在说“我的大脑容量很小，如果硬要我记住和你的约会，我就得忘记黛博拉的电话号码，但今晚我想约她出去”。）

作为一个记忆力培训师，我曾听说过各种各样、五花八门的借口和抱怨，可以轻而易举地写成一本书，书名就叫作“请原谅我的记性：成功装熊指南”。

然而，在我所听到的所有借口当中，有一种借口可以当仁不让地成为最佳首选，这是我在几年前参加的一次国际图书博览会上听到的。

当时我正站在出版社的展区，一个瘦削的中年男子向我走来。

“你就是那个记忆大师，对吗？”他不怀好意地问道。

“艾朗·卡茨，很高兴认识您。”我伸出一只手。

他上下打量着我，接着说道：“几个月前我买了你的一本提高记忆力的书，但根本不管用。”

接着是一段尴尬的沉默。他的谴责招来了关注，一些观众朝我们看过来。

“哪部分内容比较难懂？”我低声下气地问道，“是不是觉得有什么技巧用起来比较费劲儿？”

他望着我，一脸茫然。

“我不知道，”他说道，紧张地眨着眼睛，“我还没看呢。”

呃，有些问题原来可以如此轻松地解决掉。

## 惊喜3：年龄只是一种借口

年龄和记性之间存在某种经过验证的联系，对吗？

由于生理因素的影响造成人的身体状况日渐虚弱，记忆力可能会衰退，但对于大多数人而言，年龄都是一种借口。当我们回家后却发现准备在睡觉前看的报告落在办公室时，我们往往会耸耸肩说道：“岁月不饶人啊。”

我要你做个简单的试验。在下课时随便前往一所小学。随便走进一

间教室，亲眼去见证一下，其实记忆力和年龄没有关系。所有教室里面都能找到被落在那里的书包、书本、笔记本、外套以及各种各样的物品。一个忘了把午餐盒带回家的7岁小学生和一个忘了把报告带回家的45岁人力资源经理之间唯一的区别是，小学生不会在回到家后无助地说："呃，妈妈，我该怎么办呢？我的记性好像不如从前啦！"

你不应该使用这种自我认输的借口：由于你的年龄，你的记性衰退速度比某些人解开上衣扣子的速度都要快。只要你能调整记忆力、相信并依赖于它，你的记性就能成为值得信赖的好伙伴。

## 惊喜4：你的记忆力没有极限

上大学时有一天，我在考场外遇到几个朋友，"嗨，最近怎么样？"我和他们打招呼。

其中一个人惊慌地朝我喊道："现在别跟我说话！我的脑袋里装满了考试用的东西。如果你对我说了什么，就会进入到我的脑袋里把它们给挤出去！"

不，不会的。

我们的大脑并不只有5G的存储容量。人类的头脑可以毫不费力地吸收大量信息。我们每一天都会无意识地记住几十万个信息单元，我们学到新信息，从广播和他人的对话中听到新闻，看到景象，听到声音以及产生各种各样的情绪、想法和感受，这一切都会被记录和归并到我们的记忆库中。

我们甚至能够记述我们记住但从未见过的东西，比如恐龙、核武器，还有我们十几岁的儿子周末房间里的样子。

这里有一则令人震惊的消息：我们一生能够记住数十亿信息单元，这其实还不到我们记忆容量的10%，还有超过90%的容量未被使用。（有些人的情形则更为明显。）你真的认为一张购物清单上的信息会给你的记忆力带来不必要的压力吗？其实这样一张清单根本就无足轻重。在本书后面的章节中，你将会学习如何能够扔掉纸和笔，快速、轻松地记住购物清单的内容。我将向你证明，即便你买完东西回来几天后依然记得清单上的内容。

我们不相信自己的记忆力不只是发生在我们想记住新东西的时候。我们对自己现有的记忆内存也是如此。例如，想想我们刚才在路口拐弯前看见的那面路标。它是什么形状，是正三角形还是倒三角形的？

好好想想。它真的是倒三角形的，还是你认为它是那样？

如果我告诉你它是正三角形的，你会感到惊讶吗？

好了，不开玩笑了，它的确是倒三角形的。但不得不承认的是，你的脑海里刚刚的确掠过了一丝疑惑。

关键在于，我们很容易动摇对记忆力的信心，因为我们并没有真正相信自己的记忆力，而且我们往往愿意相信别人的记忆力而非自己的。

即便我们记得影片《007外传之巡弋飞弹》（*Never Say Never Again*）中的詹姆斯·邦德是由肖恩·康纳利（Sean Connery）扮演的，但如果有三个朋友都说是罗杰·摩尔（Roger Moore）扮演的，我们会更容易信以为真（事实上就是肖恩·康纳利扮演的）。

犹太人有句谚语——“如果你不信上帝，就不要向他抱怨。”换言之，如果你不相信自己的记忆力，不相信这本书真的对你有所帮助，那么它就没用。克制自己，不要寻找各种理由，比如“我记性不好”，“我的记性大不如前”，或“我出生的时候，妈妈正在看吉米·亨德里克斯

（Jimi Hendrix）伍德斯托克音乐节的预告片”。

现在，让我们更上一层楼，一起学习如何提高这种信心。

# 第2章
# 一种新方法

## 第一步：激励动机不明者

是什么促使你记住东西？

动机是实现一切人生目标的基本条件，包括一个好记性。

你很少听说人们会忘记去参加一个重要的求职面试，对吗？如果某人被别人借去了10万美元，他们不太可能忘记这件事。当受到激励时，人们自然而然会记住。

我在前言中曾提到，犹太人的智慧让我神魂颠倒，促使我使用他们的各种技巧和法则去提高记忆力。首先，让我们了解最重要的动机——以色列人由神所赐的一种动机：

> 你要记住亚玛力人怎样对待你。
>
> 当记念安息日，守为圣日。
>
> 雅各、以色列啊，你是我的仆人，要记念这些事。
>
> 追想古时之日。

犹太人是世上唯一一个通过强制性戒律让人们去记忆的民族。对于一个信徒而言，还有什么能够比直接听从上帝之命的这种激励更为强烈的动机呢？

即便进入文字非常普及的时期，犹太圣哲还是更愿意通过口头语言传递信息。中世纪的犹太人对于其他文明通过文字记述自己历史的方式丝毫不感兴趣。如果你生活在公元1500年，想读读犹太人的历史，你只能找到5本书。这就是以往历代流传下来的所有文字，又叫《妥拉》[注]。

对于生活在21世纪、认为没有任何东西能够替代笔、纸或电脑的人们来说，这显得有些奇怪；然而犹太人一直认为，把东西记在纸上对于记忆不见得有帮助。事实上，犹太人认为正是因为书面记录的存在，人们不再有了记忆的需要。

事实上，在犹太人的历史上，他们的书面记录不止一次地受到竞争对手的文化的破坏。因此，犹太人民害怕依赖书等有形的介质去保护他们的历史和传统。为了保护文化中最珍贵的部分，他们采取了一种谁也无法破坏的方式：犹太人的集体记忆力。在其他社会正在用文字记录他们的故事和历史的时候，犹太人正努力地提高他们的记忆力。

上大学的时候，我靠给别人辅导如何提高记忆力来打工赚钱。一次，一位有意雇我的年长女士把我叫到她的住所。在随后的一个半小时里，我想尽办法，希望能教会她如何在离开家时记住锁门、按时服药以及和医生约诊。

一个星期之后，我在街上看见了她并和她打招呼。

“咱们认识吗？”她疑惑地问道。显然她已经把我忘了。

你可以认为这听起来挺好笑，也可以认为它有点儿令人伤心。

或许我应该再补充一句，在那次课上，我的话并不多。我每讲完一句话，她都会有七句话等着，主要是谈论她的童年：“二战”期间她是怎么忘掉了德语，“一战”期间她是怎么忘掉了德语，法国革命期间她是怎

么忘掉了德语……接着，她开始谈论起她已故的丈夫以及他们之间所有的争论和冲突。他也是个德国人。

我告诉你们这些是有原因的。无论我教给你的技巧有多么绝妙，除非你自己真的想学，否则什么目标都实现不了。那位女士并不是想学会如何提高自己的记忆力。她只是觉得孤独，想要找人陪她而已。

> “老师曾说我干什么都没有积极性……但我现在真的不想谈这个。”
>
> **罗德尼•丹泽菲尔德**
>
> （Rodney Dangerfield）

这本书是用来给你做伴的吗？你现在在床上读这本书是为了提高记忆力还是为了催眠？如果是为了催眠，我还是推荐联邦政府的一本预算报告给你吧，或许它的效果更明显。

人们认为记忆力无法提高，这是很正常的。每当我们的记忆力丧失时，每当我们忘了某人的姓名或某个重要的会议时，这种怀疑就会随之产生。随着这些“失败”不断累积，我们就会丧失了提高记忆力的所有积极性。

## 第二步：激励初学者

我们如何在这种情形下激励自己呢？答案是，寻找积极的精神寄托。你还记得自己取得成功时的那些甜蜜时刻吗？当你从几十名求职者中脱颖而出，当你在一次严格的考试中得到A，或是和一家大型出版社签订出书合同……这些胜利就像登山者打入岩石缝隙中的岩钉一样，让

登山者感到安全，给予他继续攀登的动力和渴望。这些精神寄托给我们带来我们急需的积极暗示，证明我们有可能取得成功和进步。当我们将注意力放在那些成功的时刻，就能获取动力，成功克服人生道路上的坎坷崎岖。

> “是的，我们能。”
>
> **——巴拉克·奥巴马**
>
> （Barack Obama）

我们的记忆力也是如此。我们曾讨论过这样的情形，对方记得你的名字而你忘了对方的名字时，你带着失落的心情向他们道歉。但如果倒过来，会是什么情形呢？想一想当你能够记得对方的名字而对方却记不得你的时候。

“咱俩是在哪儿认识的？”他吞吞吐吐地问道。

而你，如同一个参加智力游戏节目、早已知道答案的参赛选手一样，带着胜利的狂喜，信心十足地答道：“去年冬天在肯灵顿的滑雪场。你是内森，对吗？”

“就是就是！”他感动地说道，“你记性真好。”

想象一下，第二天或一周以后当你遇到其他人时都发生了相同的场景，每每都是对方夸赞你出色的记忆力。那么，你记住别人姓名的自信心将会自然而然增强，同时，你在日后记住新认识的人的名字的动机也随之增强。

想想巴甫洛夫那个著名的条件反射试验。每次在给狗喂食之前他都会摇铃铛，他通过训练，让狗听到铃声就不由自主地分泌大量唾液。我

们的大脑也同样可以经过训练。如果我们因为能够熟记电台“Top 40”榜单中的歌曲而受到表扬，那么每当收听到新歌时，我们的大脑会更加努力去记忆。事实上，大脑会发出这样的信息：仔细倾听曲调和歌词，记住乐队的名字，因为你在这方面记性很棒。

另一方面，如果我们对自己记住生日的能力持消极态度，我们的大脑就会设定程序不去作任何努力，甚至连试都不去试。一位同事高兴地对我们说：“下周四是我生日。”而我们的大脑却毫无反应，似乎在说：“忘了它吧，别自寻烦恼了，你怎么都记不住的，因为你在这方面的存储容量已经满了。不如我们去吃点儿冰激凌什么的吧。”

你必须努力保持住自己的记忆优势，并改变对自己薄弱方面的消极态度。当你遇到艾伦却记不起他的名字时，不要道歉！完全相信自己下一次再看见他时，能够记起他的名字。到时候你一定会做到，因为你现在种下了一颗记忆力的种子。在第19章，你将会学到这种记名字的技巧。

从现在开始，每当你用15分钟时间来找钥匙时，别再像热锅上的蚂蚁那么焦急不安。记住你在统计学上的优势。这同样适用于那些被你忘掉的会议和需要被满足的要求。重新安排计划，充满信心地对自己说：“这种情况不会再发生了！”你将证明自己真的能做到。

## 第三步：激励熟练者

既然我们能够做到积极思考，以下这种方法可以帮助我们快速检查我们到现在所学到的内容：

1. 我们的记性比我们想象的要好。
2. 有时候记性不好是正常的。

3. 如果我们能够理性地对待记忆力丧失，就不会觉得那么失落。

4. 如果我们积极地对待记忆力，它将会给我们带来惊喜。

5. 如果我们能摆脱对记忆力原有的成见，并真心想培养良好的记忆力，它将会让我们大吃一惊。

> “如果你不相信奇迹，你就不是个理想主义者。”
>
> **——戴维·本–古里安**
>
> （David Ben - Gurion）

如果一个人的积极性很高、动力十足，即便是身体上的缺陷也无法阻碍他付出努力。你是否想过，盲人没有什么辅助工具帮助他们记忆。一个盲人去超市时不会带着一张购物清单，因为他根本看不见。当他向一位最近刚搬家的朋友要电话号码时，他也不可能记在纸上。他必须依靠记忆，因为他别无选择。

意大利指挥家阿图罗·托斯卡尼尼（Arturo Toscanini）自幼视力几乎完全丧失。他依靠非凡的记忆力进行指挥。久而久之，托斯卡尼尼学会了在没有乐谱的帮助下完成指挥。一天，一位音乐家在一场重要的演出前来找他，说自己的乐器因撞击而损坏，无法演奏出高音谱号，因此无法参加当晚的演出，为此表示歉意。托斯卡尼尼想了想说道：“你可以出场。我们今晚要演奏的曲子中没有高音谱号。”

动机并不仅仅表现在对提高记忆力的渴望。高效的动机应该是为了实现某个明确的目标而记住某些特定事情的渴望。我们所有人都非常清楚自己哪些方面的记性很好，哪些方面的记性较差。找出自己认为最差的方面，并开始改进。想想自己能够收获什么益处。当你在那个方面的记忆力获得提高后，再逐步改进其他较差的方面。

你可以说，直到此刻，我一直都把记忆力当作一种商品，并一直试图把你的记忆力卖回给你。我强调过记忆力的特征、特性以及一些令人不可思议的发现。然而，我还没有进入到这次兜售中最有趣的部分：把这种新“产品”所具有的独一无二的特性告诉给你。当你读完这本书之后，经过训练的记忆力可以帮你做到：

- 对于那些有过一面之缘的人们，当你再遇见他们时，你可以记起他们的名字和其他许多细节，即便在多年以后。
- 不需要依赖电话簿就能记住电话号码。
- 看过一遍后就能回忆起信息的内容。
- 不需要通过笔记、PPT或其他辅助手段就能在听众面前自如地演讲。
- 即便在乱得一团糟的房间里仍旧清楚地记得自己把东西放在哪儿。
- 不用偷看日历便能记得自己在一个月前安排的一个会议。
- 在朋友面前表现出惊人的记忆力。
- 买彩票中了几百万。（其实这和记忆力无关，开个玩笑。）

我向你保证，当你的记忆力提高后，你可以做到上述所有这些事情（不包括中彩票）。然而，为了真正训练你的记忆力，你必须循序渐进地训练并不断练习。首先，我们将学习一些简单的操作法则，接着我们将学习所有的记忆技巧。只要你有决心、肯下工夫，当你看完本书时，你的记忆力将出现突飞猛进的增长。

我必须强调一点，这不是一本推理小说。直接翻到最后一页看结局对你没有任何益处。抱歉，过目不忘的记忆力并不在最后一页的内容里。

让我们开始吧！

---

1. 《妥拉》（*Torah*），犹太律法。希伯来文意为“教谕”。狭义专指《旧约全书》前五卷中的律法。——编者注

# 第3章
# 你不可记住这个

我曾向你保证过，当你看完这本书以后，你将拥有惊人的记忆力。我知道你现在对我的话还将信将疑。要想搞清楚我说的是不是真的，只有一种方法，那就是继续往下看，运用你将学到的知识开始练习。

首先，你有必要先对自己当前的记忆力作一个检查，以便形成一个基准，并和日后的结果作对比。以下的测试题不是科学题，也没有大学入学考试那么吓人。你不必为了做题而事先睡上半天、喝光4杯咖啡或是吃掉几块巧克力。

不要为测试结果担心。大多数人在一开始测试时分数都非常低，但阅读完本书、使用我即将讲到的技巧之后，就都能够得到近乎完美的高分。或许其中有些测试显得有点儿难。如果是这样，这只是因为你还没开始学习如何完成它们。

我设计这些测试的目的是为了帮助你跟踪自己每章的学习进度。随着记忆力不断取得突破，你的自信心将会增强，从而精神饱满地继续下去，直至成功。

尽管这股冲动非常强烈，但请你不要直接跳到下一章。人在一生当中能够对自己认为表现不佳的方面进行测试，这样的机会并不多。现在，取出一支笔和一块表，找一个安静的地方坐下来，并放松你的身心。

每个测试中将包含一个记忆任务。当你完成这个任务后不要接着作

另一个测试。而是根据指示，先尽可能准确地将你所记住的内容写在本章末尾处的答题纸上。接着，将你的答案和原始清单进行比较，并根据指示给自己打分。这些都完成之后再继续作下一个测试。

“我认为动物试验很残忍。动物们变得很紧张，一道题也答不对。”

**——史蒂芬·弗赖伊**

（Stephen Fry）

### 测试1

在第一项测试中你需要完成两个任务：（1）尽可能多地记住单词；（2）按照正确的顺序记住它们。

用两分钟时间仔细查看下列词组：汽车、兔子、菜炖牛肉、小丑、水池、大象、消食片、衬衫、风筝、熟食店、电视、草坪、电脑、画笔、伟哥、沙子、面包片、王子。

转到第24页

### 测试2

以下是编号1~20的词组。你需要按照正确的顺序记住这些单词。用3分钟时间仔细查看这些单词。

| 1. 毯子 | 11. 鸡肉 |
|---|---|
| 2. 汉堡 | 12. 图书 |
| 3. 自行车 | 13. 稻草 |
| 4. 钢铁 | 14. 香烟 |
| 5. 河马 | 15. 布鲁斯 · 斯普林斯汀 |
| 6. 比萨 | 16. 生面团 |
| 7. 平底锅 | 17. 香蕉 |
| 8. 帽子 | 18. 蛋糕 |
| 9. 黄瓜 | 19. 果酱 |
| 10. 热狗 | 20. 鱼饼 |

转到第25页。

## 测试3

用1分钟时间记住下列数字及其顺序。

42215172910793504327

转到第26页。

## 测试4

以下是一组公司或人的名字以及号码。你需要记住与名字相对应的号码。用7分钟时间仔细查看这组数据。

| | |
|---|---|
| 罗纳德 · 麦克唐纳斯坦 | 629–4813 |
| 扬克里 · 奥巴马，犹太饶舌歌手 | 544–2903 |
| 拿破仑的信用卡号码 | 7295431 |
| 伯尼 · 麦道夫的退休规划讲座 | 4 917 322 |
| 德维托熟食店 | 629–1133 |
| 麻醉师的问答热线 | 523–4444 |
| 约翰 · 科珀，私人风险管理顾问 | 291–3402 |
| 穆罕默德 · 伊莱，犹太食品认证主管 | 910–2479 |
| 伊丽莎白和哈里 · 克里什纳 | 677–2880 |
| 杰夫和胡比 · 戈德布拉姆 | 512–9797 |

转到第26页。

## 测试5

这是最后一项测试。完成之后，喝杯茶，让你的心绪平静下来，并前往巴哈马过个周末，然后再回来继续往下看。

以下是一组历史上的重要事件。用两分钟时间回顾一下。

| | |
|---|---|
| 1776 | 美国独立战争 |
| 1815 | 滑铁卢战争 |
| 1974 | 小萨米 · 戴维斯的成年礼 |
| 1917 | 俄国革命 |
| 1770 | 贝多芬诞生 |
| 1932 | 唐老鸭诞生 |
| 1977 | 埃尔维斯 · 普莱斯利逝世 |
| 1969 | 人类第一次登月 |
| 1986 | 小萨米 · 戴维斯获得第一吻 |
| 1948 | 查尔斯王子诞生 |

现在，转到第27页。

# 答题纸

## 测试1

按照你记忆中的顺序将那些单词写下来：

______________________________

将你的答案和前面的内容进行对照。

每记对一个词组得1分，如果记对这个单词的顺序再得1分。如果你把两个单词的次序颠倒了，那么你就失去了2分。在这项测试中，满分是40分。

**你的得分：________**

## 测试2

按照原始编号将所对应的词组写下来。

| | |
|---|---|
| 8________________ | 14________________ |
| 12________________ | 2________________ |
| 7________________ | 11________________ |
| 9________________ | 5________________ |
| 3________________ | 4________________ |
| 6________________ | 17________________ |
| 18________________ | 13________________ |
| 15________________ | 19________________ |
| 20________________ | 10________________ |
| 1________________ | 16________________ |

将你的答案和前面的内容进行比较。记对一个词组得1分。

**你的得分：________**

## 测试3

按照正确的顺序将整组数字写下来。

________________

将你的答案和前面那组数字进行比较。每记对一个数字的次序得1分。

**你的得分：_______**

## 测试4

将你记住的号码写下来：

拿破仑的信用卡号码______

伊丽莎白和哈里·克里什纳______

杰夫和胡比·戈德布拉姆______

德维托熟食店______

穆罕默德·伊莱，犹太食品认证主管______

麻醉师的问答热线______

约翰·科珀，私人风险管理顾问______

罗纳德·麦克唐纳斯坦______

扬克里·奥巴马，犹太饶舌歌手______

伯尼·麦道夫的退休规划讲座______

检查你的结果。每记对一个号码得2分。

**你的得分：_______**

## 测试5

______写下每个历史事件所对应的年份。

______贝多芬诞生

______俄国革命

______小萨米·戴维斯获得第一吻

______查尔斯王子诞生

______埃尔维斯·普莱斯利逝世

______美国独立战争

______小萨米·戴维斯的成年礼

______滑铁卢战争

______唐老鸭诞生

______人类第一次登月

每记对一个年份得2分。

**你的得分：________**

将你的分数填入下列表格中：

| 最高分 | | 你的得分 |
|---|---|---|
| 测试1 | 40 | |
| 测试2 | 20 | |
| 测试3 | 20 | |
| 测试4 | 20 | |
| 测试5 | 20 | |
| 总计 | 120 | |

请注意，得分一般会在25~60分之间。如果你的得分高于这个平均水平，说明你的记性不错。

当你的大脑经过训练，并使用你将在本书中学到的技巧后，你的得分将会达到100~120分——这个概率一般在90%~95%！

接下来，通过学习一些简单的基本法则，给你的记忆力带来立竿见影的效果怎么样？你是说“好的”，是吗？答得好。

# 第二部分
# 使普通记忆力迅速变身的简单法则

什么，

就这种脑子，

你还想上医学院？

大脑这个器官很奇妙。

从你起床的那一刻起，一直到你走进办公室之前，

它是不会停止工作的。

——亚伯拉罕·林肯，1958

# 第4章 你看见我的脑袋了吗？

## 1分钟前它还在我的肩膀上！

每天我们都会重复看见相同的事物，就算没有几百次也有几十次。然而当被问起它们的时候，我们的记忆便会突然失灵了。

几年前，我从比利时安特卫普前往巴黎的旅行途中，身边坐着一位55岁的商人，名叫塞缪尔·戈德曼（Samuel Goldman）。当我们谈起耶路撒冷时，他说他在8年前曾到过那里，并记得在黑措格和特切尔尼乔夫斯基大街的交叉路口有块小场地。当时我就住在那附近，如果说有什么我能够确定那里肯定没有的，就是那块小场地。

我笑着说："对不起，你说什么？我想你可能说错了。"

塞缪尔坚定地说："不，我没说错。如果你从鲁平街过来，就一定能看见它。"

塞缪尔的自信刺激了我，我拿出手机放在我们俩面前的桌子上。

“我现在就给我女儿打电话，看看我们之间到底谁错了。在我给她拨电话之前你想和我打个赌吗？”

塞缪尔点点头笑着说：“输的人到了巴黎之后请赢的人喝杯咖啡。”

我回答道：“好，一言为定。我肯定能喝上那杯咖啡。”

我拨通了电话。

我自鸣得意地看着塞缪尔，对着话筒说道：“嘉莉，亲爱的，在黑措格和特切尔尼乔夫斯基大街的交叉路口，在圣十字修道院对面，那里是有个小场地吗？我和别人打了个赌。”

嘉莉沉默了一小会儿。

然后她说道：“当然，爸爸。但你从来没带我去过那儿。”

“哇!”我不禁叫出了声，同时挂断了电话，垂头丧气地低下了头，“真不敢相信我竟然不记得。”

塞缪尔向我投来会心友好的一笑。

“这很正常，”他解释道，“每天都经历的环境让你的感觉麻木了，于是你不再注意它们。”

到了巴黎之后，我们直奔咖啡馆。塞缪尔示意我注意其中一个屋顶上五彩斑斓的灯光。

我恭维地说道：“你喜欢观察一切，对不对？”

塞缪尔笑了笑。但是，他的笑容里显然有一丝哀伤。

“这是因为我身上所具有的犹太人生存本能。”他不自在地整了整自

己的外套，然后继续说道："我的父亲在安特卫普开了他的第一家珠宝店。当时，我站在他身边，每当有客人进来时，父亲只须迅速看一眼，就能准确地猜出这个人是什么地方的人，干什么工作，是否结了婚。'犹太人生存本能'就是他说的。我的父亲说，作为一个受迫害的犹太人，他的一生中所到之处总是备感孤立，于是他培养出了一种本能，即密切观察最微小的细节，并给予更多的重视。"

或许是因为我们生活的环境安全、舒适，抑或是因为大量的信息让我们应接不暇。令人不安的是，在过去20年间，我们的整体注意力水平明显降低。我们几乎不再关注任何事。我在讲座上让听众画一些著名品牌的标志。以汉堡王（Burger King's）为例，那个标志你见过多少次？那么，你能画出来吗？

在你说"当然"之前，取出一支笔、一张纸，将汉堡王的标志画出来，而且是准确地画出来。

你画出来的是什么？一个王冠，一个B，还是一个汉堡包？

那么，星巴克、7–11便利店和必胜客呢？你能准确地回忆起它们的标志吗？

虽然人们曾无数次见过这些标志，但绝大多数人还是无法准确地将它们描绘出来。（只有一个例外，他是个前来听讲座的年轻人。他不但能在白板上画出必胜客的标志，还能写出免费订餐电话，这让所有人都出乎意料。）

为什么我们记不住那些曾看过好几百次的标志呢？因为我们从未真正关注过它们。再举个例子。莱昂纳多·达·芬奇的名画《蒙娜丽莎的微笑》，你能记得画面中她的左侧有什么吗？或许不能，尽管你曾多次看过这幅画。我不会吊你的胃口——是一条黄色的河流通往后方的一个湖。

本章的开头引用了一句诙谐的话。你是否注意到这句话中有两处错误？第一处错误可能比较难于发现。这句话是出自罗伯特·弗罗斯特（Robert Frost）而非林肯之口。即便出自林肯之口，你是否注意到他名字后面的日期呢？1958年，林肯已逝世了近100年。

记性不好的根本原因在于漫不经心。如果我们对某事从一开始就缺乏关注，就不可能记住它。虽然我们听见了，但没有听进去。虽然我们看见了，但没有仔细观察。换言之，我们只关注一小部分对我们有吸引力的事物，而对其他所有事物视而不见。

> 我妻子总是抱怨我没有听她讲话……或诸如此类的唠叨。

作完标志测试之后，整个房间里弥漫着沮丧的情绪，不少听众开始为自己辩解："我为什么要关注并且记住汉堡王的标志长什么样子？谁会关心这个？"

当然，或许记住这些公司的标志没那么重要，尽管这些公司为了标志的设计投入不菲。但你想不想5年之后当你在街上遇见艾伦时仍然叫得出他的名字，或是记得刚才还在你手里的车钥匙被放在哪儿了？你所需要的就是多一点儿注意力，就是这样。

记忆过程可以划分为三个阶段：

第一阶段：识记信息。

第二阶段：储存或保存信息。

第三阶段：提取信息。

然而大多数人连第一步都没有完成！设想一下，当你在一个鸡尾酒

会上，你的好朋友马克·琼斯（Mark Jones）博士突然抓住你的袖子对你说："过来一下，我必须给你引荐个人。"他把你带到一个人面前，这个人看上去似乎也和你一样有点儿措手不及，"这是罗杰·沃特豪斯（Roger Waterhouse），我曾经和你说起过。是他给了我那本书帮助你的猫在猫窝外面大小便。"

你挤出一丝笑容，伸出一只手说道："对，马克和我说起过你。事实上我以前的确有只白色的波斯猫，在猫窝外面大小便。现在它长成了一只老虎。没准儿你可以在拉斯韦加斯西格弗里德和罗伊的魔术节目中看见它。"注

谈话又继续了一小会儿后终于结束了。然而，问题是，当你第一次被介绍给罗杰·沃特豪斯时，你会如何对待这个名字？什么都没有！它从一个耳朵进去又从一个耳朵出来，根本就没被你听进去。

我们必须意识到这一自然过程。当你被介绍给一个陌生人时，你必须用心去记。（在本书稍后的章节中，你将学会通过某种方式记住人名，即便多年之后这些名字仍然犹在耳畔。）

这一过程好比在电脑上操作。当生成一个文件后，在对文件进行操作时我们会保存，操作结束后我们会再次保存。如果我们在关闭文件之前没有点击"保存"按钮，一切操作就得从头再来。点击"保存"按钮、用合适的文件名将文件保存下来，那一刻就是我所说的必须用心去记的时刻。如果我们不能把某个名字彻底记住，日后就得一遍又一遍地问对方叫什么名字。

这和我喜欢说的"锁门综合征"如出一辙。你知道怎么做——你离开了家外出旅行，这时你开始想："我锁门了吗？哎呀，我希望自己记得拔掉了熨斗的插头。"

养成一个简单的习惯：每次当你离开家时，锁上门，轻轻晃动两下

门把手，大声对自己说："我锁上门了。我知道门已经锁好了。"是的，或许会有人看见你，或许你会因为精神困扰而最终结束了一次愉快的旅行……但至少你知道你锁上了门，家里安全无忧。

看上去似乎我们的记忆力会以各种各样的方式发生故障。实际上只有以下三种：

1. 我们可能会无法识记新的信息。（"你是在和我说话吗？"）

2. 我们可能会像没能在一台电脑上保存文件一样保存信息。（"哈里，你记得在我们到澳大利亚来玩之前把垃圾丢了吗？"）

3. 我们可能会没能检索到以前保存过的信息。（"我把肯尼迪和梦露之间的亲密照片放哪儿了？或许存在'古巴导弹'这个文件夹里了……"）

## 只有专心才能有效吸收信息

你听说过那个家喻户晓的心不在焉的教授的故事吗？每天早上离开家门时他总是拍拍他的妻子，亲亲他的狗。我们通常把这种现象称之为"分心"或"精力不集中"，但这的确是缺乏注意力的表现。

我们每个人都存在这种现象。当我们走进房间时却忘了自己进来的目的是什么。在梅西百货公司，我们对自己不小心撞倒的一个服装陈列道具表示歉意。一次，由于走神，我竟然在取钱后向ATM机表示感谢。

在这个铺天盖地的信息爆炸、注意力严重匮乏的世界里，有这么多的人患上了"注意力不足过动症"（ADD）、"注意力缺陷多动障碍"（ADHD）。我们该如何提高自己集中注意力的能力呢？

> “我的祖父总喜欢给我出主意，但他有点儿健忘。一天，他把我拉到一边，然后把我一个人留在那里。”
>
> **——罗恩·理查兹**
>
> （Ron Richards）

有两种方法可以做到：提高注意力水平以及合理分配注意力。

## 提高注意力水平

你能猜出世界上有多少人患有不同程度的注意力不足过动症吗？有多少人无法长时间集中注意力，患有这样或那样的记忆力问题？

结果令人欣慰——所有人。我们每个人的注意力都是有限的！即便是那些最伟大的超级英雄——超人、蜘蛛侠、施奈德曼和蝙蝠侠，都有这样的问题。总有那么一刻，他们由于一时疏忽而被对手占了上风。好消息是，我们并没有他们那样强大的敌人，“缺乏注意力”的问题还是可以通过努力去解决的。

在前面的章节中，我们曾讨论过记忆的动机。要怎样做才能激励你提高注意力呢？

在许多行业，提高注意力的最大动机就是：保住饭碗。以空中交通调度员为例，对于他们的工作而言，最基本的要求就是专心。

老板：“杰里，你有没有指示法航431和KLM1034重新定位他们的飞行高度？”

杰瑞：“哎呀，对不起，老板，我忘了。我刚才肯定出现了短

暂失忆。”

老板：“哦，我想这就是他们为什么从雷达中消失的原因。”

设想一下，一个侦探没能注意到一些微小的细节：门口那辆汽车的车牌照有些不对劲儿，或嫌疑人的鞋跟比平常要高出一截。如果是这样的话，那么距离他被炒鱿鱼只是个时间问题了。侦探和安检人员学会了提高自己关注细节的能力，我们也能做到。

让我们做一个小小的侦探游戏。下一次，当你走进一条繁华热闹的街道时，努力从交通噪声中分辨出人们的说话声、电台里的音乐或鸟儿的鸣唱。或者当你去听音乐会时，努力去分辨不同乐器发出的声音。

许多古老的东方技艺，比如武术、手工折纸、插花、书法，对培养集中注意力的能力和水平都非常有益。事实上，研究表明，手工折纸还有助于培养思考能力和耐心。

## 合理分配注意力

我的一些朋友，但凡我们看过的电影他们不但清晰地记得其中的片段，甚至还能完整地背诵影片中的台词，而我就不能。这能说明他们的记性比我好吗？不，这只能是说明他们对电影的观察力和注意力比我强。这就是我出现“故障”的区域。当我专注于故事的主要情节时，他们的注意力放在对话上，关注的是具体的细节。

有时候，可以从电影中找到有趣的错误。你是否注意到在银幕上电影画面的顶部有一个传声器架在摆动？哎呀。由查尔顿·赫斯顿（Charlton Heston）主演的旷世佳作《宾虚》（*Ben-Hur*）描写的是古罗马时代发生的故事。然而，你却能看见某个配角的手腕上竟然戴着雷达表，这在当时可是连恺撒大帝也不曾拥有的物品。

仅仅专心还不够，你还需要合理地分配你的注意力。回到那个鸡尾酒会上，当琼斯博士把我介绍给罗杰·沃特豪斯，当时他的妻子也在一旁，他也介绍了自己的妻子。她的名字叫什么？你在开玩笑吗？如果你连罗杰·沃特豪斯的名字都不屑于记忆，又怎么会记住他妻子的名字呢？

当大家在一起聊天的时候，每隔几分钟你的注意力就会很自然地从一个人转移到另一个人身上。然而当你对着某人说话时（这一点至关重要），你的注意力就会集中在那个人身上。你将全部的注意力都集中在她身上，不允许其他任何人干扰或分散你的注意力。请注意，你必须将心思集中在双方的谈话上。每当我们在同别人交谈时，如果发现对方目光呆滞，我们非常清楚那是怎样一种令人气恼和无礼的做法。因为你知道他根本没听进去。

下一次，当你置身于热闹的聚会上，试一试这个方法，一定能给你带来一些新奇的效果。你不会再为无法应付和许多人的谈话而苦恼，而是能记住每个人的名字和他们曾说过的话。

日后，当你遇见苏珊（罗杰的妻子）时，你不再会觉得她似曾相识而自己却怎么也想不起来，而是自如地问起她和微软的生意进展如何，让对方大吃一惊。（事实上，苏珊所率领的创业公司最近刚和IT巨头微软签订了一份价值数百万美元的合同。）

注意力是记忆力最重要的组成部分。甚至在你还没有开始学习记忆技巧之前，关注细节都能帮你解决许多记忆的烦恼。关注细节还可以被训练成一种习惯性的本能，确保你的钱包稳妥地躺在口袋里。

关于“动机”还有一个好消息。无论你相不相信，研究证实，关注可以带来好运，这是有科学依据的。记得塞缪尔·戈德曼的父亲说过：“关注最微小的细节，并给予更多的重视。”理查德·怀斯曼（Richard Wiseman）在他的著作《幸运背后的心理奥秘》（*The Luck Factor*）

中，研究了那些认为自己幸运和那些抱怨自己倒霉的人之间的区别，并得出结论：幸运的人心胸开阔，善于观察事物，并能够抓住机会。

因此，让我们一起学习如何快速关注和记住事物，开启我们的幸运之门。

---

1. 西格弗里德和罗伊：动物魔术超级大师，作品有“白老虎兄弟”。——译者注

# 第5章
# 这让我想起斯特拉斯堡

我知道关于岳母的那些老调重弹早已过时，我也知道取笑那些可爱的女士并非友好之举，然而，为了达到教育的目的，我必须向你谈谈我那亲爱的岳母大人。

当我第一次拜见她的时候，她向我讲起她在法国斯特拉斯堡度过的童年时光。对于第一次同未来的姻亲见面，这么做完全可以接受。为了判断出你未来的妻子或丈夫将来会变成什么样，你应该努力了解他们的父母。

然而，20年过去了，斯特拉斯堡依然是我们安息日晚餐的主要话题。无论我们带着什么样的话题来到桌旁，那顿晚餐最终的话题永远离不开斯特拉斯堡的故事。

以下是一段典型的对话，发生在我们的饭前祷告之后：

我说："今年的西瓜特别好吃。"

她说："我的朋友纳塔莉从斯特拉斯堡给我来信了。你知道，她一直生活在那儿。"

我说："这和西瓜有什么关系？"

一周之后：

我说："我看了一篇有关企鹅和全球变暖的文章，简直触目惊

心。那些可怜的企鹅实在是太惨了。”

她说：“是的，没错。但令我惊讶的是斯特拉斯堡还在使用有轨电车。我记得23路是通往大教堂的。”

在此需要澄清一下，她是个好女人，我们之间的关系非常融洽。就是斯特拉斯堡实在让我抓狂。

在对话中，总有些人因为某种原因提出某个不同的话题，我称之为“联想障碍”。对于我的岳母而言，由于我的话中的某个词、句子或想法，让她想起了一个全然不同的话题。

联想引导着我们的记忆，我们记忆中的一切都和某些东西有关。

我曾试图分析我岳母的思维方式。或许她的思维过程是这样的：全球变暖 企鹅 白雪 冬季的斯特拉斯堡 大街上寒风瑟瑟 需要暖和暖和 上了无轨电车 23路 终点站是大教堂。如此一来，你便搞清楚了企鹅和大教堂之间的关系。

通过五官感受，我们可以产生各种各样的联想。如果你在大街上遇见一个留着黑胡子的男士，可能会让你联想到伯特·雷诺兹（Burt Reynolds；或斯大林，如果你那天过得特别不愉快的话）。类似的情形，比如你把一个名叫比尔的新同事叫成了西蒙，这是因为他长得很像你认识的那个西蒙。

如果你被要求画一张比利时或芬兰的地图，即便你已在地图集中看过它们各自的形状，你还是勾勒不出它们大致的轮廓。但如果让你画的是意大利，那就没问题，这是因为意大利的形状像只靴子，更容易记住。

美国国歌可能让你想起“超级碗”。而埃尔维斯·普莱斯利、比吉斯兄弟（Bee Gees）、乔治·迈克尔（George Michael）的一首歌会让你回

忆起初恋时那段甜蜜而久远的回忆、年少时的青葱岁月，甚至是某个喜欢这些歌手的人。

气味也能唤起强烈的情感。丁香花的香气让你回忆起高中毕业舞会，防晒霜的气味让你仿佛置身于夏日海滩，苹果派的香气一下子让你记起祖母家的温暖气息，而烤糊了的苹果派则可能让你回想起祖母不太过关的烘焙技艺。

## 联想记忆的能力

大多数人都会本能地通过联想记住不同的东西。比如你的银行卡的密码是1392。或许13是某个人的生日，4月13日，而你最喜欢的车是1992年的车型。

但是，如果有些事物和我们知道的其他东西没有共性或没有关联的话，我们该怎么记住它们呢？

人类和电脑之间的一个本质区别是我们有想象力。恕我直言，电脑是没有想象力的。而我们人类则拥有丰富的想象力。

11世纪，著名的犹太拉比和哲学家耶胡达·哈勒维（Yehuda Halevi）向半游牧民族突厥人的一支、海扎兹人（Khazars）的国王，讲起两种相关联的能力：形象化的能力和保存的能力。当一个人想记住什么时，他就会指示自己的想象力去唤起埋藏在内心的图像和情景，他通过保存的能力将这些图像和情景铭记在心。如果他想记住西奈山神圣的启示，他只需要想象一下，他站在以色列人当中聆听先知摩西向他们颁布“十诫”时的情景。一个人的想象力越活跃，就越觉得自己是他们当中的一员，曾见证那个历史性的时刻。

古希腊人也深谙这其中的道理，他们指出，良好的记忆力需要具备

两个条件——联想和想象力。然而，这一理念的开创者犹太人则强调指出，如果你真的想记住什么，你必须在你的脑海中建立起强有力的、大胆而生动的画面。事实上，正是上帝将丰富的想象力作为礼物恩赐给了以色列人。在《出埃及记》中，他命令所有的以色列人："你们要纪念从埃及出来的这日。"

因为耶和华知道他的子民并不具备最出色的记忆力，他把记忆的技巧传授给他们："借助神迹和象征。"他指的是那些能够给人们留下难以磨灭印象的事情，比如发生在埃及的十灾：血灾、蛙灾、虱灾、蝇灾、畜疫之灾、疮灾、雹灾、蝗灾、黑暗之灾、击杀长子之灾。换句话说，上帝对以色列人说："想象一下我在埃及的所行，提醒你们谁才是真正的、至高无上的神。"

希腊人、罗马人和表演非凡记忆力的艺人所开发出来的所有方法和技巧，都基于以下两种因素：通过极富想象力的画面产生联想关系。我并不是说，一个没有经过训练的人在只听见或看过一遍之后就能准确地记住10种物品及其排列的次序。但经过少许努力之后，你就可以做到。现在你所需要做的就是将你的想象力开足马力。你正准备将最为荒唐可笑、毫无逻辑可言的图像存入你的脑海里。

请记住以下这列词组：

床

鳗鱼

花盆

西瓜

蜡烛

煎锅

橙子

汽车

河马

裙子

当你看完这列词组，在脑海中想象一下每种事物的图像。这么做的目的是为了建立起依次排列的一连串事物的图像。你脑海中的图像必须清晰、详尽。举个例子，如果我让你想象一下汽车的样子，你需要清楚地知道我们谈论的是什么样的汽车。是一辆别克还是一辆马自达？是一辆敞篷跑车还是一辆运动型多功能车？

现在，你必须以一种全新的方式来使用你的感官。你需要学会交换使用，甚至是共享。用舌头去感觉气味，用眼睛去观察颜色。当眼睛看见蜂蜜时，大脑就会想象它的芳香和甜蜜，就好像眼睛看见了雪，一种寒冷的感觉让你的身体打起了寒战。一种感觉会引发另一种感觉。要想记住上面那列词组，关键是要建立起接二连三依次排列的一连串的图像。

以下我将通过一个例子告诉你，我们的想象力将会对我们的感觉造成如何强烈的影响。当你在阅读以下这段文字时，尽情想象一下这段文字所描绘的场景。

> 你的手中正拿着一个聚苯乙烯泡沫塑料杯子。体会一下手指触摸在杯壁上的感觉。轻轻地挤压一下，感受杯子的光滑表面和弹性，但注意不要打破它。把杯子放在厨房台面上。打开一瓶你最爱喝的速溶咖啡。深吸一口那醉人的香气。现在，取出一支亮闪闪的银汤匙，舀一勺咖啡。环绕杯子上空轻轻地抖动汤匙，将咖啡颗粒细细地撒入杯中。倾听咖啡颗粒滑入杯底时发出的声音。把杯子端到热水壶的壶嘴边。倾听热水注入杯中的声音，看咖啡热气缓缓升

腾。观察咖啡粉末受到热水冲击时产生的气泡和柔软细致的泡沫。

把盐瓶（没错，一个盐瓶）拿过来，往杯子里撒点盐。用汤匙搅动咖啡，让盐慢慢融化。把杯子端到嘴边。嘬一小口有点烫的、热气腾腾的、有点咸的咖啡。

你是不是厌恶地撅起了嘴？是不是尝到了一股怪怪的咸味儿？是不是迫不及待地想将这难喝的液体吐出去？

想象和现实之间的差距非常小。丰富的想象会让身体产生如同身临其境一般的生理反应。这种反应是下意识的。你能越快地学会充分发挥你的感官进行想象，你的记忆力就会提高得越快。

## 生动的记忆

世界上最强的记忆力莫过于著名记忆术表演能手、俄罗斯人所罗门·舍列舍夫斯基（Solomon Shereshevski）。他能通过天马行空的想象运用各种联想技巧进行记忆。

1920年，苏联心理学家卢里亚（A. R. Luria）开始对舍列舍夫斯基令人难以置信的记忆力展开研究，并发现，在他超凡记忆力的背后是古犹太人的记忆技巧，这是一种对感官共享的大量使用。舍列舍夫斯基能够从听见的音乐中看到颜色。他还能和其他一些古怪的天才一道“闻见”声音。举个例子，当他在同著名心理学家维果斯基（L. S. Vygotsky）交谈时，他大喊道：“你那黄色的声音是多么的霹雳啪啦！科学家称之为联感［synesthesia,这个词源于希腊文syn（综合）+aisthesis（感官知觉），意指各感官之间的相互综合］，这是一种具有神经基础的感知状态，表示一种感官刺激或认知途径会自发且非主动地引起另一种感知或认识。舍列舍夫斯基借助不同的度量方法和自身偏好

建立起一个个图像，从而记住并向卢里亚复述出那些毫无意义的单词。他甚至能够通过想象围墙上带着咸“味”的砖块，从而记住如何前往位于莫斯科的研究所。

舍列舍夫斯基与生俱来的联感能力让他拥有超群的记忆力，然而我认为，即便是那些天生没有这种能力的人也能做到相同的事。

让我们回到那组我让你记住的单词，看看如何通过共享感官记住它们。

想象一下第一个单词——*床*。我们都知道床是什么样子，因此你可以想想自己的床。想象床头、床垫或是上面的床单。尽可能想仔细，不要放过一丝细节。

接下来是第二个单词——*鳗鱼*。为了训练我们的记忆力，第一步就是将已经铭记于心的单词*床*，同单词*鳗鱼*建立起联系。这两种图像之间的联系必须荒诞至极。举个例子，想象一下，一条巨大的、滑溜溜的鳗鱼正躺在你舒适的床上，这种想法实在太恶心了，是不是？非常好，这样的图像必定会让你印象深刻。我之所以要让你设想这种荒诞至极的画面，是因为我们往往更善于记住那些荒唐且毫无逻辑可言的事。逻辑图像却没有这样的吸引力，因此无法在我们的大脑中留下深刻的印象。闭上眼睛，展开清晰的想象吧。

当你像拍照一样在脑海中印下“床上的鳗鱼”这个画面后，转向下一个单词，*花盆*。努力将鳗鱼和*花盆*之间建立起联系。比如，想象一下，一条巨大的、滑溜溜的鳗鱼——12英尺长、经过休整之后——陷进了你的花盆中。它的头部扎进泥土中，尾巴在空中不停地摇晃。这条鳗鱼的味道“闻”上去好像一朵奇臭无比的花儿。你能在脑海中想象出这一画面吗？

转至下一个单词*西瓜*，让我们在*花盆*和*西瓜*之间建立起又一个联

系。想象自己有一个西瓜形状的花盆。它不但有着绿色圆滚滚的外形，上端还开着一个口，就是里面没有了红色的果肉，而是填充了黑色的泥土，里面生长着一棵有花植物。如果你愿意，你可以将这个独一无二的花盆摆放在那个装着鳗鱼的花盆旁边。请原谅我这么啰唆，但你必须想象出这一详细具体的画面。你不用为了找出最荒诞至极的图像而花上15分钟，只需要像拍照一样将脑海中最先冒出来的那张图像记录下来。如果有两幅图像浮现在你脑海中，选择其中最有力度的那幅。

现在转至单词蜡烛。让我们将西瓜和蜡烛联系起来，这并不难。想象一根长长的蜡烛插在西瓜里，或是一个西瓜形状的蜡烛，顶部有根灯芯。

接下来要和蜡烛联系起来的是煎锅。想象一下我们的水果蜡烛是用来做炒蛋的。想象一下，在客厅里，把煎锅放在蜡烛的上面，开始烹饪。蜡烛的顶部蹿起了高高的火苗。

现在转至单词橙子。举起煎锅（当然是在你吃完炒蛋之后），把它当作一个网球拍，并开始发出成百上千个橙子球。橙子球四处飞射，给你的房间造成巨大破坏，一个橙子球打破了花瓶，而另一个则击中了灯泡。

不用努力去记前面那些物品，而将所有的注意力都放在我现在描述给你的画面上。

现在我们转至汽车，想象一辆四个轮子由橙子做成的花哨的梅赛德斯汽车。这辆豪华汽车正滚动着四个橙子轱辘在大街上兜风。请注意橙子轱辘和银色车身之间的巨大反差。

现在，将我们的感官升级，像舍列舍夫斯基那样去思考和想象。努力把汽车想象成具有橙汁的味道。你能做到吗？想象自己舔了一下发动机罩，橙子的清爽口感立刻弥漫舌尖。让这种感觉停留几秒钟。

从汽车我们转至河马。在这辆拉风的梅赛德斯汽车内坐着一头河马，它的一只蹄子扶着方向盘，另一只则搭在半开的窗户上。想象一下河马的脸上绽放出了骄傲的笑容。现在，闻一闻河马发出的气味，想象一下它的皮肤就像这辆高档轿车内奢华内饰皮革那样柔软光滑。你能闻见这头高档河马的气味吗？

现在我们来到最后一个单词裙子。想象一下，当你在大街上溜达，突然一头身着粉色迷你裙的河马出现在你的眼前。在这里我们谈论的是一头雄性河马（它看上去似乎患有严重的性别认同危机，否则它应该和其他雄性河马一样，身上穿的是牛仔服），它的迷你裙在风中飘荡。听，河马在大街上趾高气扬地走过时发出的声响。

现在，让我们看看都记住了哪些单词。

第一个单词是床。将来，在记中第一个单词时，你可以尝试将它同一些别的东西的联系在一起。在这个例子中，让我们想象一下我们把床顶在头上放平（就好像非洲妇女把大篮子顶在头上那样）。

床上躺着的是什么？

一条鳗鱼。

鳗鱼陷进了哪里？花盆。

这个花盆有什么特别之处？它的形状酷似一个西瓜。

其实这个西瓜并不是个西瓜，而是一根蜡烛。

这根蜡烛烛光摇曳，正在加热一个煎锅。

我们举着这个煎锅击打橙子做成的网球。

橙子“味道”如何？一辆汽车。

开车的人是谁？一头河马。

它正穿着裙子在大街上溜达。

就这样，你记住这组随机排列的10个单词。

在没有提示的前提下，将这组单词写在下面。

______________

______________

______________

如果你忘了某个单词甚至不止一个单词，别担心。这只能说明你产生的联想还不够强烈，因此画面没有牢牢地印在你的记忆中，或许是因为你不喜欢那头装束跨界的河马。你只需要按照你喜欢的方式去想象，强化这个词的关联性，并再看一遍这组单词。我相信你一定能记住绝大部分的单词以及其他信息。

汽车是什么品牌的？梅赛德斯——正确！

锅里正煎着什么？鸡蛋。

你记得鸡蛋是哪种做法，炒鸡蛋还是荷包蛋？炒鸡蛋——正确！

大多数人都习惯于逻辑思维，然而在这里，我希望你能够建立不合逻辑的画面，并做到感官共享。要想象出这样的画面或许有些困难，当你经过几次练习之后，你会发现这其实比你想象的要容易做到。

以下这些简单的规则可以帮助你产生强烈的、有效的联想：

1. 设想某个非常规尺寸的物体——太大或太小（一条巨大的鳗

鱼躺在你的床上）。

2. 设想这个物体是运动的（一辆梅赛德斯汽车正转动着四个橙子轱辘在行驶）。

3. 将两种物体进行切换（用西瓜替换花盆）。

4. 夸大数量（成百上千个橙子四处飞射）。

5. 使用感官：

视。利用鲜艳的颜色（用橙子替换车轮、一根明亮的蜡烛插在西瓜里）。

听。听橙子撞击煎锅的声音。

嗅。闻鳗鱼的气味。

味。品尝橙汁味道的汽车。

触。摸西瓜光滑的外表和橙子粗糙的表皮。

6. 交换感觉（头上顶张床、倾听裙摆发出的声音）。

最重要的是建立起尽可能荒诞不经的画面。让你的想象力升级，天马行空地遨游。

联想作为一种工具，可以用作记忆日程表、演讲稿或考试复习的内容。如果你想立刻就用上，你可以用来记住一份购物清单。或者你可以在朋友面前亮出你的绝活儿——让他们念出二三十个单词，然后从容不迫地将这组单词从头至尾（或从尾到头反过来背一遍）。

我只有一个友情忠告：下一次，当你再订比萨饼时，不要再问比萨饼是不是听起来很愉快，是不是能多加一份滑稽的奶酪。你也不要流露出你的新嗜好——舔梅赛德斯汽车的发动机罩。

然而，最重要的是，如果你去斯特拉斯堡旅行，一定要抽时间去大

教堂看看那些企鹅。

一定要在清晨结婚。

这样，如果一旦结不了婚，

你也不会浪费一整天。

——米基·鲁尼（Mickey Rooney）

# 第6章 号外：超凡记忆力背后的诀窍……大揭秘！

在讲座上，我很喜欢作一个小测验，这个测验常常能引得听众开怀大笑。我邀请两三对情侣上台，让先生在女士的前面站好，然后请他们各自准确描述自己的妻子或女友的衣着装束：衬衫、长裤或裙子、上衣、袜子、鞋子、耳环、项链、戒指……这么做总是引来观众哈哈大笑，因为大多数先生根本说不清自己的伴侣当天的穿着。

为什么男人会通不过这个测验？这是因为他们对别人的穿着不感兴趣。女士们，我不知道该怎么对你们说，但你们正在浪费自己的时间和金钱。其实男人一点儿也不关心服装和时尚（绝大多数男人都是如此）。

另一方面，女人在抱怨自己记性差的同时却对三年前自己出席某个聚会时的衣着记忆犹新。对于这些时尚达人、物质女郎而言，什么是聚会上最糟糕的事情？撞衫。这简直就是场灾难！当一个女人看见另一个女人穿着和自己相同的衣服时，她们之间谁也不搭理谁。然而当一个男

人看见另一个男人穿着和自己相同的衬衫时，他们会成为终生的挚友。

一些父母向我抱怨孩子记性差——老师教的内容一点儿也记不住，成绩很差。然而神奇的是，这个孩子能够滔滔不绝地说出他最喜欢的球星的名字，能够一字不差地唱出他最喜欢的流行歌曲，还能完整地复述出他最喜欢的一部电影的全部对白。

为什么？因为我们总是能够更清楚地记住我们感兴趣的事，就好像每每更容易忘记我们不感兴趣的事。容易记住名字和面孔的人通常对人感兴趣。容易记住电话号码、序列号、车牌号和产品目录号的人通常有着更好的数学或专业技能。容易记住细枝末节的人通常对各种事物都有着更强烈的好奇心。

老年人经常抱怨说他们能够清晰地记得30年前发生的事，却对昨天刚发生了什么忘得一干二净。其实记性和年龄并没有关系——这更令人苦恼。在我们小的时候，对一切事物都感到新鲜、激动。我们常常会问："为什么天空是蓝的？""宝宝是从哪里来的？"随着年龄不断增长，我们的问题变成了："为什么不给我打电话呢？""你的律师是谁？""她到底是怎么看他的？"当我们年迈时，我们变得多疑、愤世嫉俗和"弱智"——我们认为自己什么都见识过，什么都听说过，因此凡事无所不知。再没有什么事情能像我们年幼时那样深深地印在记忆中。

因此，超凡记忆力背后的诀窍，那个帮助你回忆、防止你遗忘、让你生活更加美好的特性就是热情。积极地面对生活中的每一天。从最微小的事物中发现乐趣。你将会发现，记住什么其实并不难，生活的质量也因此获得显著改善。

"长大后我想变回小男孩。"

**——约瑟夫·海勒**

（Joseph Heller）

我身边有两位挚友，他们就是兴趣和热情对记忆力产生重要影响的最佳例子。我叫他们苏珊和阿尔弗雷德。这两位老者身体健硕，睿智从容，唯一一点：苏珊总是过目不忘而阿尔弗雷德则常常健忘。

一次他们去意大利旅行。回来后，苏珊神采飞扬地向我谈起她此行的经历，并非常详细地向我描述卡拉瓦乔、莫迪利亚尼的绘画以及贝尔尼尼那举世闻名的雕塑作品。

“哇，你能记住这么多的艺术家？”阿尔弗雷德羡慕地称赞道，“我可一个名字也记不住。”

“那是因为你把主要精力都花在到处找咖啡馆上了。”苏珊答道。

他笑着说：“是啊，这一点我记得很清楚。无论怎样，我不喜欢走太多的路。很痛，你知道。”

“什么很痛？”我问道，我很清楚阿尔弗雷德经常抱怨。

他不屑一顾地摆了摆手，回答道：“什么都痛。不痛的地方也不再正常工作了。”这正表明，态度、兴趣和热情直接影响到我们能记住或忘记多少内容。

在历史上，狂热者（enthusiast）指的是一个坚持宗教信仰、怀有强烈感情的人。公元4世纪，叙利亚有一支教派被称作“狂热派”，他们坚信，通过不断地祷告和狂热地修行，就能得到圣灵的启示。然而寻找热爱生命的理由并不一定要以信奉某个宗教为前提。我们每个人的内心都至少对一件事充满激情。或许那份激情不再像往昔那样炽热，也或许它曾经面对的对象已发生了转移，但它永远在那里，可以随时被重新燃起。

这里有个小练习，可以帮助你重新点燃内心深处的那簇火苗。当你在回答下列问题时，细细体味这些问题给你带来的感受。

写下曾经让你非常热心的一些事（某个球队、艺人、爱好等等）：

________________________

写下你现在感兴趣的一些事（孙子女、旅行等等）：

________________________

回想你的高中时代。想想当时发生的三个正面的生活事件：

________________________

想想在过去的一两个月内发生的一次正面的生活经历：

________________________

在现在的生活中是什么事情让你感到兴奋，觉得有意思？（如果没有，别灰心，请继续看下去。）

________________________

我们如何才能记住自己不感兴趣的事物呢？

我们必须认识到，如果对某个话题非常熟悉，我们就会对它产生更加浓厚的兴趣。好比一个从没集过邮的孩子突然得到了几张邮票作为礼物。最初这个孩子可能会表现出兴趣，即便是出于礼貌而为。一周以后，孩子的父亲给他买了一沓足有百张的邮票和一本集邮册。这个孩子很可能会表现出极大的热情。

> “密切关注你丈夫的一举一动——雇个侦探。”

——汽车车贴

如果你需要学习一个乏味至极的课程该怎么办？唯一的方法就是对它进行“前后夹击”：

1. 从令你感兴趣的方面入手，随后了解哪些是必须做的。
2. 想想这门课给你带来什么好处。

比如你需要研究汽车构造，但你对汽车是怎么制造出来的一窍不通。一想到要学这门课，连吃利马豆似乎都显得更加诱人。磕磕绊绊地看完了课本的引言部分之后，你翻到第1章“汽车结构”，随后你快速地合上书本，转身扎进厨房去找那些利马豆。然而，当你在采取那些极端行为之前，先考虑一下：“汽车有什么方面让我感兴趣吗？”或许你对那些豪华加长版礼宾车总是羡慕不已，也或者你想知道世界上跑得最快的车或是第一辆汽车是如何诞生的。

当你翻完了这本令人生畏的书，并从中发现了一些有意思的事情之后，翻回到这本书的第1章。你不会再像先前那样怨声载道，甚至发现自己有点儿迫不及待地想继续看下去了。

回忆一下当你第一次和朋友结识时的场景。他们给你留下了什么样的印象？第一印象是不是有点儿无趣？随着你对他们的了解逐渐加深，你发现他们不但很有趣而且很可爱。知识产生兴趣，兴趣能带来更多的知识——事情就是这样。

## “我能从中得到什么好处”：创造动力

当一个好学生需要什么动力？看看犹太教徒在他们年轻时所面对的

一个诱惑吧。

在许多遵守《妥拉》的犹太人生活圈中依然保留着“牵线搭桥”（shidduchim）的习俗。男孩和女孩从小学开始分开接受教育，并没有真正地融入社会。他们通常会在职业媒人的帮助下寻找自己的另一半。在撮合一对情侣时，媒人需要考虑诸多因素，包括家族的社会地位、收入、长相、性格和——请注意——智力！长话短说，如果你是神学院最聪明的学生，那么女孩中的佼佼者——集美貌和财富于一身的佳丽可以任你挑选。还有什么能比这个更具有激励效应？如果上大学的时候有人告诉我，得高分就可以和校园里最漂亮的姑娘约会，我当然会加倍努力。（事实上，我娶的就是校园里最漂亮的姑娘，然而，她不是我的奖励，我于她反而是对她的惩罚。）

媒人前去拜访一个固执的单身汉。

小伙子说：“我不需要你的帮助。我会找到自己的真爱。”

媒人回答道：“这正是我要说的真爱。她是一位富家千金。她的叔叔没有子嗣，将来所有的财产都会由她继承。而她寡居的姑母也会把所有财产留给她。谁会不爱上这样一位姑娘呢？”

人们总是需要各种各样的动力去激励自己学习一些看起来枯燥无味、晦涩深奥的知识。

或许你无法忍受化学，然而你需要学习它。对付这一“难题”有个解决方法，用你新学到的知识调配出你自己的香水。你可以把它命名为“黛比·纪梵希”，当第一个店面建起来后，作为老板的你可以从那些非常畅销的香水中获得丰厚利润。

为了拿商业本科的学位而去学那些金融知识是不是让你感觉枯燥无味？你是不是宁愿去看牙医，也不愿去上金融课？想一想，如果你了解

了有效利率和名义利率之间的区别，会给自己带来什么好处。掌握了这些重要的知识，你就能判断出银行大肆宣传的某种贷款其实毫无吸引力可言。你会举杯庆祝：“为我们的银行家朋友干杯——祝他财源滚滚！”

有时候无论你怎么努力，都无法对即将学习的内容产生兴趣，这到底是怎么回事？这时，你必须人为地制造出一种好处。

布拉格的首席拉比马哈拉尔，16世纪伟大的塔木德学者和神秘哲学家称之为“包糖衣”。你必须通过创造一些小的动力来激励你自己或你的学生。一些学者向我谈起，在他们小时候上课时，拉比会将一块巧克力放在教室前方希伯来字母表的旁边。如果他们能够正确回答老师的问题，就会得到一小块巧克力作为奖励。（这让我想起海底世界里表演节目的海豚，不过我想，对海豚适用的方法对人类也应该适用。）

> “告之，则恐遗忘；师之，铭记于心；引之，学以致用。”
>
> **——中国谚语**

比如你在大学里学的是历史专业。为了拿到足够的学分你必须上《在1684年夏天克劳德二十九世的母亲拒绝菲利普十九世在凡尔赛宫种植郁金香之后路易六十八世对她态度的转变》这门课。而且巧的是，这门课的教学思想是基于系主任的论文，而他认为这是法国历史上最重要的章节。他坚信正是因为这个原因导致拿破仑被放逐到圣赫勒拿岛。尽管你对这个课程要求极度反感，但你别无选择，为了得到那个光荣的学位，你必须硬着头皮学完这些自己几乎毫无兴趣的课程。

你必须强迫自己打起精神聆听教授的唠叨，或阅读一篇枯燥乏味的文章。能够让你坚持下去的方法就是将全部希望寄托在一个奖励上——比如下课后吃一个热乳圣代。如果一个月下来为了坚持听课你一共吃掉了12个圣代，你该认真考虑一下，是否需要换专业了……并去慧俪轻体

（Weight Watchers）减重机构减肥。

负面的动力也能激励你完成某个任务。为了让犹太人记住自己的过去和传统，《妥拉》中有一条最著名的指示：“耶路撒冷啊，若我忘记你，情愿我的右手失去技巧。”告诉自己，如果看不完本书接下来3章的内容，就不准看你最喜欢的体育比赛的决赛。（不应该有人遭受如此残忍的对待。）

## 超值赠送：塔木德智慧的秘诀

大多数人喜欢自称专家并乐于用自己的知识开导他人。《塔木德》说：“保持谦卑。《妥拉》中的指示只为了那些温顺的人而存在。所有骄傲自大的人，即便他很聪明，他的智慧也会抛弃他。”

拉比哈宁那形象地将学习《妥拉》比作水。水往低处流。同样，人们只有谦虚才能学到新的东西。一个喜欢自吹自擂的人只能听见自己的声音，认为自己什么都懂，于是既不温故也不知新。在这两种情形下，“他的智慧也会抛弃他”。然而，谦逊的人觉得没有必要证明自己。他的主要精力都放在倾听和学习新东西上。

保持谦卑，从意想不到的地方寻找兴趣，为你的生活注入激情。你的记忆力不但会提高，人们也会清楚地记得你是个了不起的人。

做事情之前你应该先整理，

这样，

事情就不会弄乱了。

——小熊维尼

# 第7章
# 别发愁——分门别类

我们曾经讨论过，人类大脑的记忆过程类似于计算机存储信息的过程。同样，为了快速检索到信息，我们必须对信息进行整理。

想想看，如果你在电脑前费了半天劲儿好不容易写了一份报告，然而保存的时候没有给文件起名字或没有放在特定文件夹里，结果将会如何。当你想找出这个文件时，就必须浏览所有的文件，而且还无法保证一定能找到。因此，为了能够提高将来检索的效率，我们必须像计算机那样，对大脑中的记忆内容进行分门别类的整理。

宗教文献堪称巧妙整理的典范。《旧约》是不同书籍的合订本，包括39本书、929章、23 214节以及773 000个词。《古兰经》定本共有30卷、114章。《新约》包括27本书、260章和7 956节。

埃丝特对丈夫莫里斯说："去买条面包和一些牛奶，就两样东西，别忘了。"

3个小时后，莫里斯返回家中。埃丝特打开购物袋一瞧，东西

是两样，一罐沙丁鱼罐头和一打鸡蛋。

她叹了口气说："我该拿你怎么办呢，莫？你连两样东西都记不住吗？我说的是西红柿和苹果汁！这很难吗？"

研究文学的人都知道莎士比亚有37部戏剧作品，按其内容可分为历史剧、喜剧、悲剧，并且知道这么记能记得更清楚。如果你想记住欧洲有多少个国家，将它们分为斯堪的纳维亚、西欧、东欧和地中海国家可能会更容易些。

将物品分类能够使购物清单更容易被记住。以下列清单为例，牛奶、酸奶、鸡胸、西红柿、黄油、汉堡包、柿子椒和胡萝卜。如果清单上的物品之间没有什么关联的话，你可能就记不住了。为此，我建议用某种共同特性将上述8种物品分成3类：

乳制品：牛奶、酸奶、黄油（3种）

蔬菜：西红柿、柿子椒、胡萝卜（3种）

肉类：鸡胸、汉堡包（2种）

（就个人而言，我从来不需要什么购物清单，这不仅是因为我会使用记忆技巧，更因为我一见到想要的东西就会毫不犹豫地扔进购物车。）

## 使用分类

为了快速记忆，尽量将信息分门别类。打个形象的比喻，一次吃一勺豌豆要比一次吃一颗更容易。

比如有一列数字4、6、5、2、3、3、7、4、7，如果将它们分组将更容易记住。你可以把这列数字想做是465–233–747。由于数字747容易让人联想到波音747，所以记起来更轻松。

看看词汇排列的模式突然改变时大脑将产生怎样的反应。当 字 间 距 突 然 加 大 时，每 个 字 就 会 显 得 更 加 独 立，大 脑 就 会 突 然 停 下 来 而 不 是 流 畅 地 看 下 去。我 知 道，这 么 做 有 点 儿 令 人 恼 火。我 已 经 说 清 楚 了 我 的 观 点。让 我 们 恢 复 到 正 常 状 态。

## 使用缩写

缩写不但让阅读和书写变得更加便利，而且有助于记忆。

我们都会使用缩写B.C.（公元前）和A.D.（公元）来表示年代。绝大部分人即便没有生活在纽约或没有和纽约市警察局打过交道，也都知道NYPD代表什么。我们每天都在不知不觉中使用到各种各样的缩写：DNA（脱氧核糖核酸）、PIN（个人识别码）等等。有时，文本中也使用缩写作为“快捷键”。

> 一位男士走进药店，向药剂师问道：“请给我几片乙酰水杨酸好吗？”
>
> “你是说阿司匹林。”药剂师回答道。
>
> “是的，我就是从来都记不住那个名字。”

这种方法是在以色列犹地亚沙漠的一次考古探险中发现的。公元132~135年间，犹太人反抗罗马人的巴·科克巴起义（Bar Kochba）时期遗留下来的硬币上印有希伯来语字母Sha B L’HaR

——*Sh*anah（年）、*B*（数字2）*L'HeR*ut（自由）。

想想看，如果没有缩写，化学研究将会变得多么困难。化合物$C_{18}H_{30}$又称十二烷基苯。你更喜欢记住它哪个名字？

以下是你每天早上出门前必须做的事情。例如：

1. 带上钱包（wallet）。
2. 关掉炉火（stove）。
3. 锁（lock）上门。

你把这些记成WSL［发音很像吹口哨（whistle）］，代表钱包（wallet）、炉火（stove）和锁（lock）的首字母。于是，每天早上，当你离开家的时候“吹口哨”（即WSL），这么做，不但能让你以一种积极的态度开始新的一天，还能帮助你记住该做的事情。

## 离合诗和逆序缩略词（“反向缩略词”）

《旧约·诗篇119》堪称离合诗的绝妙案例。1~8节中，每一节都以第一个希伯来字母aleph开头；9~16节中，每一节都以第二个字母bet开头；依此类推。

将词组中的起首字母联成一个词称为“缩略词”。这种方法反过来使用称为“反向缩略词”——可以帮助你记忆复杂的密码，比如网上银行的登录密码、电子邮箱的登录密码、密码锁或核导弹的启动密码。

比方说你开了一家爱尔兰冰激凌屋，突然你看见一群推销员走了过来，想向你兜售犹太雪糕。情急之下，你命令一位名叫布雷恩·麦克纽

金托什的伙计迅速关掉灯并锁上门。你那最先进的电子锁装置的密码是PMBJ3K5，然而对于麦克纽金托什而言此时根本记不住，因为他已完全陷入恐慌之中。但如果他知道以下这个技巧的话，这个问题就会迎刃而解。

想一想以一个句子的缩略词形成的密码。密码中的字母全部都是一些单词的首字母。例如，PMBJ3K5可以变成句子“请给大约翰调3次K5酒”（**P**lease **m**ake **b**ig **J**ohn **3** shots of **K5**，这是我们的朋友、人高马大的约翰喜欢的某种鸡尾酒）。不错是吧？使用这种技巧，可以让你和麦克纽金托什轻而易举地记住某些毫无意义的字母。

使用“反向缩略词”记忆一些复杂的代码和密码……或者，咳，干脆把它们写在即时贴上贴在你的电脑上了事。

反向缩略词还是一种有效的记忆术，可以帮助你学习。例如，你正在学习生物学。记住“国王菲利普只能找到3只绿袜子”（King Philip could only find three green socks），可以帮助你记住生物分类由大而小的次序：界（Kingdom）、门（Phylum）、纲（Class）、目（Order）、科（Family）、属（Genus）、种（species）。

在我举办的优秀学生成功讲座上，学生们举出了各种颇具创意的反向缩略词。以下是我最近在新加坡举办讲座时收集到的一些精彩的点子：

$E=MC^2$（质能方程）

爱因斯坦制作复杂的正方形（**E**instein **m**akes **co**mplicated **squares**）

$ax^2+bx+c=0$（二次方程）

一个方形的斧子砍中一个箱子并废了它，因此，它等于0（**A square ax**e hits a **b**o**x** and **c**ancels it——thus, it **equals 0**）。

$H_2O$（水的分子式）

难以抓住（**H**ard **to o**btain）

反向缩略词还有更多神奇的用途，我们稍后一一揭晓。

以下是一些有趣的反向缩略词：

El Al（以色列航空公司）

每次降落都晚点（**E**very **l**anding **a**lways **l**ate）或每件行李都丢失（**E**very **l**uggage **a**lways **l**ost）

TWA

再试一次（**T**ry **w**ith **a**nother）

Fiat（菲亚特，意大利汽车品牌）

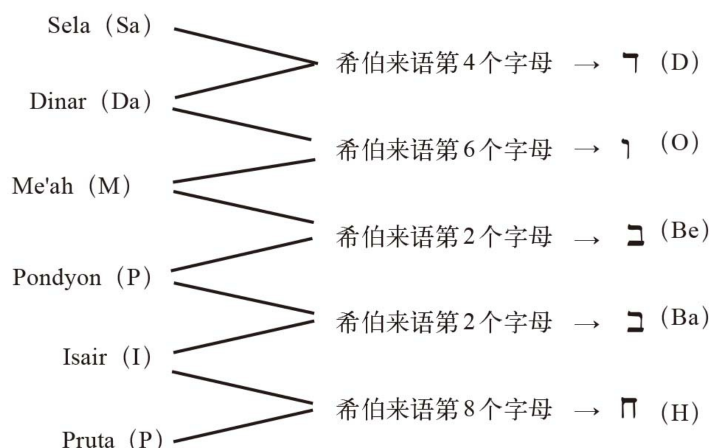
再修一遍，托尼（**F**ix **i**t **a**gain, **T**ony）

## 之字形游戏：犹太人的并行缩略词

麦克纽金托什也可以从犹太人那里学习一种有趣的方法，即古时候就开始使用的度量衡和货币单位。

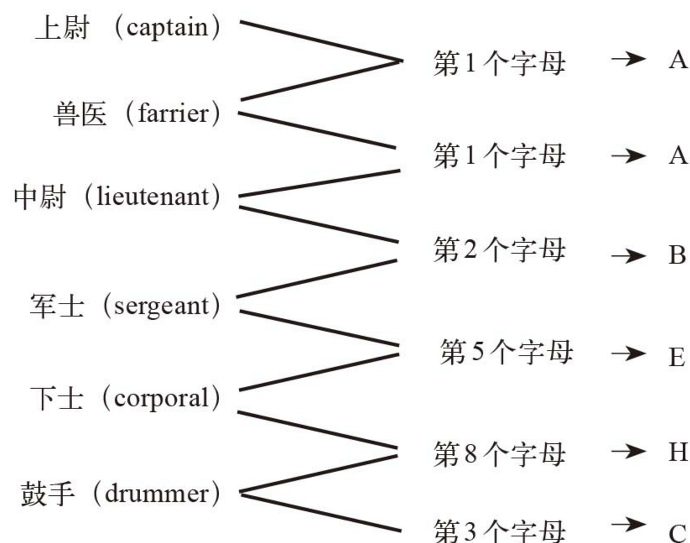
在米什纳（Mishnaic）时期，大约公元70~190年，“圣地”[注]流通的货币包括6种硬币：sela、dinar、me’ah、pondyon、isair和pruta。那么，

当时的人们是如何记住一个sela有多少dinar，一个dinar有多少个me’ah的呢？他们将每种硬币的首字母连起来创造了一个缩略词——SaDaM PIP——并将这个缩略词同缩略词DOBeBaH相对应。在你还没有完全糊涂之前先瞧一瞧。




你可以看见，利用这种方法可以轻松地记住一个sela有4个dinar；O me’ahs意味着6个me’ah，相当于一个dinar；依此类推。（如果莫里斯和埃丝特生活在古时候，我可以想象得到，莫里斯拿着沙丁鱼罐头和鸡蛋走到商店收银台前，对收银员说：“抱歉，先生，你们收sela吗，或者你希望我用pondyon付账？”）

比方说你想记住拿破仑军队中一个连队的结构。每个连队包括140名士兵：1名上尉、1名兽医、2名中尉、5名军士、8名下士、3名鼓手，其余都是列兵。让我们用每个军衔［上尉（captain）、兽医（farrier）、中尉（lieutenant）、军士（sergeant）、下士（corporal）、鼓手（drummer），列兵（private）］的首字母，创造出缩略词CaFe（u）LieSeCoD，并将这个缩略词同数字缩略词AA BE HiC相对应，其中A=1，B=2，E=5，H=8，C=3：




现在，想象一下自己正在距离巴士底狱不远处的利西科德咖啡店（Cafe Liesecod）学习法国军事史。你希望自己能得到AA的分数（在考试中得到双A），以便能够成为一个Hic（BE HiC）!（你可能会问什么是hic，那就得靠你自己想了。）看上去这套体系似乎很复杂而且毫无逻辑可言，但一旦你试过之后就会发现它有多么神奇。

试试看。使用平行之字形或反向缩略语去记忆公制中的单位：千米、百米、十米、米、厘米、毫米和微米。

到目前为止，我们已讨论了大量的记忆技巧。让我们快速回顾一下训练记忆力都有哪些基本原理：

1. 信任你的记忆力，相信它能够很好地为你服务。
2. 寻找动力，提高你在薄弱领域的记忆力。
3. 关注细节、人以及所有你想记住的东西。
4. 从你想要记住的东西上寻找兴趣。
5. 运用引导式想象建立联想关系。
6. 整理和处理新信息，以便日后能够轻松地获取。

如果我们能更好地将信息存放在大脑中正确的位置（比如真相、报告和文件），日后在需要时我们就能更快地检索到它们。

---

1. 《旧约》中的“圣地”是指以色列，其“圣城”是耶路撒冷。——译者注

# 第8章
# 古代记忆存档系统

即便是在最黯淡的历史时期，依然有人在努力让这个世界变得更加美好。尽管政客和军事领袖肆意玩弄他们手中的权力和影响力，而像苏格拉底、柏拉图、西塞罗、耶稣和阿基瓦拉比这样的杰出人物，却在一直不断地研究新的方法，努力提升人类的脑力。

罗马时代诞生了许多最实用、最著名的记忆技巧。为什么是那个时候？我需要再次提到本书中曾出现过的一个神奇词汇——动机。以世界最著名的一位演说家西塞罗为例。是什么动力促使他成就了超凡的记忆力？让我们一起来看看……

西塞罗正坐在一棵松树下沉思凝想，为下一个演讲作准备。他想："好吧。麦迪逊广场体育馆有2 000名观众正等着听我演讲，演讲需要持续3个钟头。嗯……我可以用PPT来作演示，让大家眼前一亮。呃，等一下，那时候还没有发明PPT。用一部投影仪怎么样？不行，当时也没有这玩意儿。或许我只要播放DVD……视频……幻灯片……呀！我想我必须得开发出超强的记忆力才行。"于是他这么做了。

其他人也一样，他们也知道开发高超的记忆力比采用最先进的技术要更加经济、更有效。

## 罗马房间记忆法

我们已经学习了建立联想关系的基本原理。我们也看见了，一连串

荒诞至极的图像容易让你记住。然而，联想法并不能孤立存在。发挥高超记忆力的关键在于建立“挂钩”或“衣架”。

我把这比作一个装了几十个衣架的衣橱。每个衣架挂一件衣服：一件女装衬衫、一条长裤、一件夹克和一件衬衫。衣服可以变，但衣架是固定的。我们想记住的信息也是如此。信息可以变，但在我们大脑中“挂住”信息的“挂钩”是固定的。

有点儿糊涂？别急。为了向你说清楚这一过程，我们一起分析一下短期记忆和长期记忆之间的区别。

> “我现在同时得了健忘症和记忆幻觉。我想我以前忘记了。”
>
> **——史蒂文·赖特**
>
> （Steven Wright）

短期记忆可以持续几秒到几分钟。当我们拨打信息台查询电话号码时，绝大多数人都会迅速对自己喃喃自语，以便记住那个号码直到把电话拨出去。如果对方占线，我们就会变得不知所措，只好尴尬地再次拨通信息台。看来，我们的短期记忆实在是太短暂了！

我们所吸收的绝大部分信息都储存在我们的短期记忆中。当某人说了什么让我们记忆深刻的话时，这个信息会立即被存储进我们的长期记忆中。此后，这个信息会一直保存在那里，需要的时候，我们可以随时检索并提取出来。

当我们说到开发超强记忆力时，其实是指将短期记忆中的信息转移到长期记忆中。长期记忆就像是一个信息库，我们所有的信息都存放在那里，而且很安全。

一次，英国的伊丽莎白女王和一名男子发生争吵，这名男子因此被流放到美国。30年后他回到英国，觐见并询问女王是否还记得他。

女王非常明确地说："不，我清楚地记得我早把你忘了。"

试一试努力忘记自己的名字。你会发现这根本不可能！这个信息自打你年幼时就存放并永远铭刻在你的长期记忆中（除了因疾病或身体伤害造成的非正常的记忆力丧失）。

有些事情简直难以忘怀。我们的目标是把难以忘怀的信息当作一个固定的挂钩，挂住短期记忆中的信息。换言之，我们把想记住的新信息和那些无法忘记的信息绑在一起。

这是如何做到的呢？我不想故意制造悬念。

其实，我会这么做。

开头是一个简短、悲惨的故事，而结尾却令人完全出乎意料。

多年前，一位名为西蒙尼戴斯（Simonides）的希腊诗人生活在爱琴海边。一天夜晚，他受邀参加一位富翁朋友举办的晚宴。就在流光溢彩的盛宴上，西蒙尼戴斯被一位朋友叫了出来。正当西蒙尼戴斯和那位朋友在外面聊天的时候，地震发生了。几分钟前他还曾待过的那所房屋瞬间坍塌，将所有就餐的客人埋在了底下。

在清理废墟时，镇上的居民无法辨认出遇难者的身份。唯一能帮上忙的是西蒙尼戴斯，他能够准确地回忆起当时每一位客人的座位顺序。他通过想象他们坐在桌边时的情形，从而记住他们每一个人准确的位置。

西塞罗在《论演讲》（*De Oratore*）中这样解释："他认为，想训练

这种能力（记忆力）的人必须选择位置、在脑海中建立起想记住的事物的图像，然后将这些图像存放在那些位置上，这样位置的顺序就代表了事物的顺序，而事物的图像就象征着事物本身。”多年之后，罗马人完善了这个“按照位置记忆”的方法。如今这种记忆术被称作“轨迹法”。

这里有一个更加现实的例子：我们能够记住自己房间的结构和房间内的各种物品。我们非常清楚自己的客厅是什么样，对吗？我们知道沙发和电视机的准确位置。我们还知道电视机的左侧和右侧都各有什么，诸如此类。我们所要做的就是将新信息和这些物品绑在一起。

古罗马著名演说家马库斯·图留斯·西塞罗（Marcus Tullius Cicero）不但记述了这一记忆术，并且在他的演讲中积极实践这种记忆术。西塞罗站在他的同胞面前，激情洋溢地向他们讲述世界上所发生的一切——全都来自他的记忆。看着他不带讲稿却如此信心十足地站在台上滔滔不绝地演讲，一定非常令人激动。西塞罗是如何做到的呢？他在准备自己的演讲时采用的正是“罗马房间法”。他通过想象将发言中的话题和自己房间中的物品绑在一起。

此刻，让我们一起想象一下西塞罗的房间：

- 前门两边有两根巨大的柱子。
- 走廊的中央有一尊精美的罗马女神雕像。
- 客厅里有一张三人沙发。
- 厨房在客厅的左侧。
- 厨房旁边有一个楼梯通往二楼。
- 楼上是一间卧室，里面有一张有罩盖的大床。

现在，让我们想象一下西塞罗准备演讲的内容：

- 两位新部长的任命。
- 由设计大师乔治乌斯·阿玛尼乌斯（Geogius Armanius）设计的新军装。
- 即将成立的国民警卫队（重点强调锋利的箭、先进的盔甲和光亮的鞋子）。
- 新制定的“护理马匹”宣传活动。
- 计划在下个月举办的运动会。
- 一年一度为教育部门的优秀官员组织的卡普里岛度假。

他所需要做的就是将这些事项同房间的结构和内部的物品绑在一起。

- 他想象，他的两位新任部长正分别围抱并亲吻着入口处的两根柱子。
- 他想象罗马女神雕塑正身着新的军装（可怜的塑像是裸体的）。
- 他看见在那张三人沙发上，一支锋利的箭扎进了第一个座位里，光彩夺目的盔甲系在第二个座位上，锃亮的鞋子摆放在第三个座位上。
- 他看见厨房里，一匹马正咔哧咔哧地咀嚼着散落在地上的干草。
- 几十个运动员在楼梯上跑上跑下。
- 他看见，一个胖胖的公务员正懒懒地躺在他的床上。他脖子上戴着丝带，上面挂着的勋章上刻着“卡普里或公元前22年最佳官员”的字样。

到了每周例会那一天，西塞罗站在所有观众面前，开始了他的房间虚拟之旅。

他首先想起了入口的前门和两根柱子。他记得柱子上有什么吗？对，两个新任命的部长。

在他的房间里，罗马女神雕塑看上去很有趣。西塞罗立刻回想起了缘故，开始谈起乔治乌斯·阿玛尼乌斯设计的新军装。

在客厅里，他看见了什么？有三样东西：一支锋利的箭、标准的盔甲和锃亮的鞋子。

西塞罗转向了他的左侧。他在那儿看见了什么？一匹马。西塞罗特别用拉丁文介绍了“护理马匹”宣传活动，并强调指出在冬季养护马匹的重要性。毋庸置疑，一群感冒流鼻涕的马对于罗马帝国皇帝而言有失颜面。

西塞罗继续他的想象之旅。他想上楼走进自己漂亮的卧室，但他上不去，因为几十个运动员在楼梯上跑上跑下挡住了他的去路。“下个月将召开运动会。”西塞罗兴奋地对所有的观众说。

西塞罗最终走进了自己的卧室，他看见一位官员正舒服地躺在他那温暖的床上打盹儿。他立刻想起来，这个人应该享有这份惬意和安宁，这是他应得的。“为模范公务员准备的卡普里岛度假。”他告诉人们。他知道这是结束发言的方式。他的话让200名木讷的罗马人开始幻想金色的沙滩、蓝色的海水和身穿比基尼的游人，立刻变得热血沸腾。

2 000年过去了，一切都没改变——人们的记忆力依旧如此，所使用的记忆术也和当年的大同小异。唯一的区别就是娴熟的程度。罗马人把记忆力当作一项重要的资产。因此，他们醉心于开发各种记忆术并在日常生活中不断实践。

今天，我们和他们当时所掌握的技能差之甚远。并不是罗马人天生记性好，而是因为他们受过更好的训练。在接下来的章节里，我们将会学习如何娴熟地运用记忆术。

但让我们先回到现实，瞧一瞧我们自己的家。

对我们每个人而言，家是世界上最亲密的角落。由于我们对自己的家是如此熟悉，因此家中的一切都深深地印在我们的长期记忆中。我们设计了家，购置了家中的物品并决定了物品该摆放在什么位置。我们在家里度过了大量时间。我们的家还是一位家人焦急地等待着另一位家人驾车回来，好让自己尽快出门的地方……

> 医生对焦虑的妻子说，她那可怜的丈夫已毫无希望，他们将终止生命维持设备、停止一切流质。于是，一天，当丈夫坐在沙发上看电视时，妻子切断了电视线并将所有的啤酒罐通通扔掉。

我们首先建立一些“挂钩”——家里的参考点——就像西塞罗那样，因此找出笔和纸。选择家里的4个房间（例如，客厅、卧室、厨房和卫生间）。想象自己正走进这些房间，记下你在每个房间中看到的5件物品。你需要根据它们各自在房间中的位置来记述，这非常重要。

而且你还要按照房间在你家里的排列顺序进行选择。例如，在我家里，进门后左手是厨房。因此，厨房是第1个房间。随后我想象自己依次走进了其他房间，客厅（第2个房间）、卧室（第3个房间）和卫生间（第4个房间）。

选好了房间之后，走进第1个房间，选择5件家具或物品。最好选择尺寸较大的物品。这些物品应该互不相同（例如，不要选择两把椅子）。我们在前面提到过，你应该根据你在房间里看见这些物品的顺序进行选择——按照进门后顺时针或逆时针的方向进行选择。你不能随机

地从一件物品跳到另一件物品上。从1到5依次记下厨房里的物品。例如，在我的厨房里有下列物品：冰箱、水池、微波炉、炉灶和一幅伦勃朗的真迹（至少跳蚤市场上的那个家伙是这么说的）。

之后，走进其他房间里选择并记下5件物品，并依此类推。不要重复选择已选择过的物品。例如，如果你已选择了厨房餐桌就不要再选择餐厅餐桌了。

全部完成之后，你手中应该有份记录了20件物品的清单。以下是一张类似的清单样子：

**第1个房间（厨房）**

1．冰箱

2．水槽

3．微波炉

4．炉灶

5．桌子

**第2个房间（客厅）**

6．音响

7．电视

8．书架

9．沙发

10．台灯

**第3个房间（卧室）**

11．衣橱

12．镜子

13．梳妆台

14．床

15．一幅安吉丽娜·朱莉的全开海报

**第4个房间（卫生间）**

16．淋浴器

17．浴缸

18．毛巾架

19．马桶

20．洗衣篮

这份清单是我们后面要做的一切事情的基础。出于这个原因，你应该牢牢地将这份清单记在脑海中，这非常重要。即便在半夜突然被叫醒时，你也应该做到能够背诵如流。你应该牢牢记住，并能够以你报自己电话号码或名字那样飞快的速度（一瞬间），从记忆库中将这份清单提取出来！

现在，我们将研究这份清单，直到它深深地印在我们的脑海中。

首先，再检查一遍，确保没有什么物品重复出现。确保清单中所有

物品的次序都和它们在房间中的顺序相吻合。例如，如果在第2个房间中音响和电视的后面应该是沙发，尽管书架和沙发都是平行于墙面的，沙发应该排在第8位，而书架在第9位。

现在到了实践的时候，让我们遵循下列步骤：

1．大声读出清单上的第一件物品。如果你愿意，可以闭上眼睛、想象这件物品的样子。如果是台冰箱，想象一下它的颜色。尽力记住它的高度和品牌；倾听压缩机发出的声响。接着是第2件物品、第3件物品，依此类推。现在，花10分钟完成这个步骤。

2．再看一遍清单。马上去做——不要让自己有任何停歇。确保每一件物品的图像都非常清晰。不要费力去记它们之间的次序；只是读出来即可。

3．重复前面的练习，只不过这次是从最后一件物品（第20件）开始反方向再看一遍。

4．接下来，加快一点儿节奏。悄声念出第1件物品，然而闭上眼睛，开始想象它的样子。睁开眼睛，悄声念出第2件物品，然后闭上眼睛，开始想象第2件物品的样子。依此类推。

5．将纸放在一边。现在开始房间的想象之旅。前往第1个房间，往里看。想象一下第1件物品然后大声说出它是什么。接着，按照顺时针方向（或逆时针方向）转至第2件物品。说出它是什么，清楚地想象它的样子。

6．让我们再做一遍。然而这一次我们从最后一件物品开始，从尾到头反过来练习一遍。想象一下走进第4个房间，想象房间内最后一件物品的样子；大声说出它的名字。现在，说出第19件物品的名字，接着是第18件，依此类推，直到清单上的第1件物品。

7．再快速地做一遍。从第1件物品开始再看一遍清单上所有的物品。这么做就好像你在浏览生产线上的物品。你不需要大声说出它们的名字。这一遍你应该能够更快地完成。

8．再重复一次，更快地完成。根据我的判断，到了这一阶段你应该只用了几秒钟就看完了！

这种有条理的、逐项列出的清单，是确保你记住包括大量学习资料在内的各种记忆任务的第一步，较之传统的学习方式，这种方法能够有效地缩短学习时间。

## 数字—图片记忆系统

犹太人知道罗马房间记忆法；摩德纳的莱昂拉比［耶胡达·阿里耶（Yehuda Aryeh）］在他的著作《狮子心》（*Lev HaAryeh*）中提到过这种系统。我猜想，犹太学者认为这种系统具有巨大的潜力……只要他们能够有个固定的家！作为居无定所的流浪者，他们需要快速思考、快速行动，于是他们发明了自己的记忆系统。罗马人能够牢牢地记住自己的家，而犹太人则更偏爱字母和数字。你不可能忘记字母表，不是吗？如果你知道怎么从1数到10，那么一切准备就绪。



阿里耶拉比并没有建议去尽力想象数字1，而是建议去想象一根矛或标枪，因为矛或标枪看上去和数字1非常相似。

他建议在想象数字2时去想象挪亚方舟，因为动物都是成对结伴而来的。



数字3让你觉得和什么相似呢？当拉比正在吃晚饭的时候，他发现

数字3看上去像个叉子。



假设数字4是个锯子。想象一下当你正握着数字4的腿来回地锯着。



除非你的某根手指因前面那个数字（锯子）出现了不当操作而丢失了，否则数字5很容易让我们联想到有5个手指的手。在阿拉伯语里，“捍煞”（hamsa）代表5的意思，其图案设计是五指并在一起的手掌，手正中间是睁开的眼睛，用作抵挡邪恶的眼睛和地震。今天，在许多犹太人家里的墙壁上仍然装饰着这样的“捍煞”之手作为护身符，用以驱除邪恶的灵魂、坏运气，并祈求平安、好运。



要想象数字6的样子，先想想“钩子船长”（Captain Hook），当他的手被鳄鱼咬去后便再也难以想象数字5的样子了。数字6真的非常像一支巨大的钩子，一端被弯成了一个圆环。

让我们继续。数字7让我们联想到了什么？一星期有7天。把数字7想象成一张周计划表。

数字8，简单，它长得很像一副眼镜。

数字9呢？一个怀孕9个月的妇女。

最后是……数字10。

数字10会让我联想到博·德里克（Bo Derek）和那部让她（和她的头发）一夜成名的电影，但阿里耶拉比肯定不会这么想。我猜他想到的应该是《十诫》。

既然我们已经熟练掌握了这套数字—图片记忆系统，该如何实际操作呢？比方说你需要记得给你的办公室或班级买一些东西，其中包括绿色和黄色的荧光笔、一个文件夹和一些修正笔。像西塞罗那样使用罗马房间记忆法——你只需要用上脑海中的一个文件柜就行了。

想想你的办公室或家。抽屉里的物品都是按照数字或字母顺序排列摆放的，是不是？打开第一个抽屉（以一根矛作为标志），在**荧光笔**和**矛**之间建立荒诞的联想关系。想象将一根神奇的、闪亮的矛扔向远处的一叠文件——当矛刺中文件时，文件上所有的要点都高亮显示出来。

接着打开第二个抽屉，以**挪亚方舟**作为标志。想象一下有成千上万个**文件夹**散落在方舟上。为了不让40天的海上漂泊太过单调枯燥，动物们不妨做些书面工作。然而，方舟上文件夹满地都是，连一块下脚的地方都没有。

第三个抽屉是一把**叉子**。你想买的第三件东西是**修正笔**。在一把叉子和修正液之间你可以建立起什么样的联系呢？想象一把涂满了修正液的叉子。每当你叉起食物放入口中，修正液就会残留在嘴唇上，于是每吃一口你就得擦一遍嘴巴。当然，你也可以选择使用自己的联想。这一系统的好处在于你可以建立起和自己最有关的联想。

下一次，当你走进办公用品商店时，停下想一想，“我今天到底要买什么？”然后打开你脑海中的文件柜，就好像打开了一个记事簿或日记本，或是瞥见了你写给自己的便条。第一个抽屉以一根矛的图片表示。矛让我们想起了什么？闪亮的荧光笔。走向摆放荧光笔的货架、挑选你想要的荧光笔。顺便说一句，你想要什么颜色的笔？我确信你一定记得。

第二个是挪亚方舟。方舟上散落的是什么？一群混乱的动物。我得买些新的文件夹……

接着是叉子。叉子的外表涂满了花生酱，是吗？（给你添点儿麻烦。我确信你清楚地记得修正笔。）

在此快速回顾一下数字—图片记忆系统：

**数字—图片记忆系统**

| | |
|---|---|
| 1 矛 | 6 钩子 |
| 2 挪亚方舟 | 7 周计划表 |
| 3 叉子 | 8 一副眼镜 |
| 4 锯子 | 9 孕妇 |
| 5 手 | 10 十诫 |

第二天早上在你醒来后，可以试试这种记忆存档系统，你将会精神焕发地开始高效的一天。

# 第三部分
# 要不要随你：如何做到想记什么就记什么

或许你将记住

时不时去看望一下母亲——她真是幸运。

病人："医生，

我什么也记不住。

你觉得我该怎么办呢？"

医生："先付账。"

# 第9章 大功告成：文件、任务和工作的克星

一次，我看见一间办公室的墙壁上贴着很有意思的几句话，题目叫作"疲倦者十诫"。对于其中几"诫"或许你也有同感。

"我生来就疲倦，休息是我人生的使命。"

"如果工作意味着健康，那就让病人去做吧。"

"如果你想工作，只要坐一会儿，这种感觉将被抛到九霄云外。"

还有一句话我们大家都会赞同："能拖到后天才做的事情，没必要明天就做。"

我们当中有谁不会拖拖拉拉？"没问题，这事明天再做也不迟。"我们安慰自己说，"下个星期我肯定会去城里，到时候我再去看望玛丽姨妈。""我现在真的不想去邮局——我可以以后再缴那张罚款单。"

一天一天过去了，一周一周过去了。直到9月的某一天，我们后悔

不迭地发觉我们永远不可能付那张罚款单了。是的，因为截止日期是4月3日。

我们突然想起来欠朋友莎朗的50美元还没有还。这么做确实是令人不愉快，因为这笔钱是在两个月前借的。我们根本没有不想还的意思。

噢，我的天啊，这个星期二是本学期论文上交的截止日期。哦，那好吧，我们得再次申请延期……

我们都需要应对这些人性的缺点。在本书中，我们将所有精力都对准那些我们总是忘记的任务，或许我们会发现，拖沓其实只是小菜一碟。

让我们从规划明天开始。你需要记住并完成以下这些任务。

**明天要做的事**

1. 去音像租赁店还光盘。
2. 还莎朗50美元。
3. 起草销售报告。
4. 去邮局：缴罚款单并买20张邮票。
5. 给莫妮卡送花庆祝生日。

我们每个人都有一套能够记住日常琐事的系统。大多数人使用记事本、日历、黑莓手机或即时贴。使用记忆术的目的并不是为了取代记事本或其他类似的工具，而是为了让我们在没有记事本的情况下能够记住东西。最值得使用记忆术的场合，即出现了我称之为“突然性必须记忆袭击”的典型情形。我说的是，当我们正忙着做一些事时却需要同时记住另一些重要事情的情形。通常情况下，我们手中的事情让我们无法分

心去处理新的任务，甚至没有时间把它记下来以便日后再去处理。我们要做两件事——不需要有形提示物就能记住新的任务，并学会记得及时完成任务。

例如你正在开车，突然想起来雷切尔今天早上给你打过电话。你答应会给她回电话（你没有做），而你的手机现在恰好没电了。“现在没法回电话了，但我必须记得晚些给她打电话。”你对自己说。

你正在和客户谈话，突然想起来该给销售人员发个订单。

当你下班乘电梯时想起了戴维。你答应过他，会就要不要参加今晚的音乐会给他回个信儿，而现在已经7点了。

在上述这些情形下，记事本没有用。例如，当手机充好电后，记事本没法提醒你给雷切尔回电话。

基于这一现实，我们必须学会如何将该做的事和我们心里面的提示物联系在一起，例如，我们的房间或我们的抽屉（数字—图片记忆系统），并把它们保存在我们的长期记忆中。

## 利用罗马房间法将信息存入我们脑海中的存储柜

还记得我们的房间里都有哪些物品，西塞罗又是如何通过类似的一份清单提醒自己完成那些著名的演讲的吗？

你是如何处理那些电话账单、保险单、银行对账单等单据的呢？或许你会把它们塞进不同的文件夹里，对吗？在你的文件柜里，装着“家庭开支”、“银行”和“汽车”等文件夹。我们正是通过这种方式将新信息存入记忆中的“文件夹”里，当我们需要的时候可以随时通过想象找到它们。

例如，一个记忆中的文件夹（比如厨房）装着明天该做的事。另一个记忆中的文件夹（客厅）装着“应回复来电”清单。还有一个记忆中的文件夹（卧室）装着“邀请参加新年晚会的可爱男孩”。这就是它的工作原理。首先我们将该做的事存入“厨房”文件夹。我们曾学习过，这么做的目的是为了将现有的物品（家里的物品）同新的物品，即我们明天该做的事联系在一起。

1. 我们尽可能清晰地回想家里的物品。
2. 我们将该做的事变为清晰的图像。
3. 我们用最荒谬可笑、最古怪反常的方式将两者绑在一起。

以厨房中第一件物品——冰箱为例。我们要做的第一件事就是去音像租赁店还光盘，让我们将这两者联系在一起。

想象一下，我们打开冰箱门，看见几十张光盘整齐地摆放在储藏室里不同的隔板上。在一个隔板上放着科幻片，每张光盘的封面上都贴有科幻的标签。奶制品储藏室里装着戏剧片（“颜色更加乳白”的电影）。肉类储藏室里装满了动作片。

厨房里的第二件物品是水槽。明天该做的第二件事是还莎朗50美元。我们将在莎朗的50美元和水槽之间建立起联想。我们想象莎朗站在我们的水槽旁，正开着水龙头开心地冲洗着一张面额50美元的钞票。她先是用海绵擦洗，接着又用热水将肥皂沫冲洗掉。最后她举起钱在空中甩了甩上面的水珠。完成这一整套清洗钞票的程序后，她笑着望着我们，仿佛在说：“别忘了还我钱，宝贝儿。”

厨房里的第三件物品是微波炉。明天该做的第三件事是起草销售报告。想象打开微波炉的门。将一沓干净的白纸放进去，关上门，将程序设定在5分钟，高火。看着转盘上的纸飞快地旋转。仔细观察这沓纸如

何开始变成金黄色，上面渐渐显出了字母和单词。5分钟时间到，微波炉发出了“嘀……”的声音。从里面取出一份报告，不但内容详实，甚至连装订封套都做好了。（这么一台智能微波炉是不是很酷？）

厨房里的第四件物品是炉子。明天该做的第三件事是去邮局。我们需要做两件事：缴罚款单、买20张邮票，买邮票是为了把账单寄给欠我们钱的人。让我们想象一下，一张巨大的停车罚款单，足有一块白板那么大，附着在炉子上。罚单上的金额以鲜红的字体标出，赫然醒目。将这张罚单从炉子上扯下来的一切努力都是徒劳。我们只能勉强撕下一小块纸，而罚单的绝大部分依然纹丝不动。在一个灶眼上，我们正在用平底煎锅烹煮20张邮票。每隔一段时间，我们就会用一把巨大的木头铲子搅动邮票。现在邮票“煮熟”了，可以粘在信封上。

最后我们来到厨房里最后一件物品——桌子旁。明天最后一项该做的事是给莫妮卡送花庆贺生日。清晰地想象出你的厨房餐桌，想象你神奇地将它变成了一个巨大的花园。土壤中数十朵鲜艳的红玫瑰竞相开放。玫瑰从中一张巨大的生日贺卡上写着“生日快乐，莫妮卡！”。

我们在前面章节中运用的联想规则在这里同样适用。你所想象出的图像必须鲜明清晰，而且极其夸张荒诞。如果你发现想象中的某个情景其实乏味无趣，那它就不是个有效的联想。你是不会记住令你觉得乏味的东西的。由于古怪、荒谬且毫无逻辑的图像更加有趣，它们反而更容易被记住。

为了建立起鲜明且清晰的图像，你可以通过以下问题引导自己：“莎朗在清洗钞票的时候穿的是什么？”“我烹煮的那些邮票上是什么图案？”“当我从微波炉中取出报告时，它是不是有股爆米花的味道？”

## 明天到了，该做的事在哪儿？

早上好。你吃完了早餐也刷好了牙，正准备出门。现在是把“今天要做的事”文件夹拿出来派上用场的最佳时机。还记得自己把文件夹放在哪儿了吗？没错，在厨房。从你的记忆库中提取厨房物品索引单，检索分隔卡（即物品）。

第一件物品是冰箱。打开冰箱门。你在里面看见了什么？隔板上整齐地摆放着光盘。“哇，还好我没出门。”你咕哝道。你走向茶几，把光盘装进了包里。

继续你的厨房虚拟之旅。按照顺时针方向（或你也可以按照逆时针方向）往前走，你很快来到第二件物品——水槽前。水槽让你想起了什么？莎朗和你欠她的50美元，是吗？

第三件物品是微波炉。微波炉里面加热过什么？大声说出来：“我的销售报告。”

第四件物品是什么？炉子。炉子让你想起了什么？附着在上面的罚款单和要买的邮票。这提醒了你该去邮局了。

现在你来到第五件也是最后一件物品面前：厨房餐桌。这让你想起了什么？给莫妮卡买的花。

你已经回顾了一遍今天该做的事，可以轻松、胸有成竹地出门了。

你反问自己：“松了口气？等一等。还有两件事我觉得困惑。其一，怎么做我才会在一早和白天的时候记得再重温一遍清单？其二，即便我记得要还莎朗钱，也不能保证当我见到她时就一定还能记得！”

关于第一个问题，我会采取策略，用我的亲身经历来回答。你平常是怎么记得查看日历的呢？出于习惯。我建议你同时也定期打开脑海中的日历。这么做，你将慢慢习惯于每天几次以及在规定的时间在脑海中重温重要的文档。

对于第二个问题，有种有趣的解决方法。

## “在线”提醒系统

现在你已经知道了该做哪些事。我们都清楚，这张清单其实是一种意思表示。在现实中，情形会有所变化。我们发现，当自己忙着的时候，就会把该做的事搁置一边或干脆忘在脑后。虽然你把光盘放进包里，但当你经过音像租赁店时却忘了停一下。虽然你遇见莎朗并很高兴看见她，但你还是忘了把钱还给她。

当计算机出现故障时，有软件可以帮助解决问题。即便你忘了每隔一段时间手动保存，大多数的文字处理软件都会自动保存文件。当飞机出现飞行异常时，比如飞行角度有危险或燃油不足，飞机上的软件系统就会向飞行员发出警报。

我们自己呢？其实我们是非常高级的生命体。可问题是，我们只有一块硬盘——即我们只有一个大脑和一个记忆系统。我们无法打开A驱动器或B驱动器。我们无法将外部软件装进硬盘中帮助我们解决问题。于是“编程”的责任就落在了我们自己身上。只要我们想记住什么我们就能够记住什么，我们可以让记忆库在特定的时间执行特定的操作。

为了能记得在特定的时间、特定的场合执行某个特定任务或操作，我们必须在地点、场合和操作之间建立起一种联想关系。

回到还莎朗50美元的事。或许你和莎朗是同事，她的办公室在4楼，而你的在2楼。如果是这样，当你早上到公司之后，想象自己从停车场往办公楼门口走去。你看见了入口处的大门。打开门，走向电梯，按下上行的按钮。当你进入电梯间，想象自己去的不是2楼而是4楼。不停地在脑海中想象这个场景，你会发现，第二天当你走进电梯按下代表2楼的按钮的一刹那，你会感觉有点儿怪怪的。尽管那是你每天早上都

会按的按钮，然而今天有种特别强烈的意识在引导你应该按下代表4楼的按钮。

- 如果莎朗并不和你在一起工作，想象另一种情景。因为你欠了她的钱，这时候当你见到她时并不适合与她拥抱或亲吻。想象她笑盈盈地向你走来，就在她准备拥抱或亲吻你之前，你退缩了。当然，因为你认为有些尴尬；当你真的看见她时，你不用这么做。然而，这种奇怪的感觉会提醒你该还钱了。

如果你在午餐前想好了吃完饭就去邮局。那么你计划去就餐的餐馆应该紧挨着邮局。想象一下，当你走到汽车前发现轮胎瘪了，这是你想逃避责任不交罚款而受到的惩罚。当你真的坐进汽车准备前往餐馆时，你会觉得汽车有什么地方不对劲儿。这种“不舒服”的感觉让你想起爆胎的画面，而爆胎又让你想起你尚未支付的罚款单。

一名警察拦住一个驾驶哈雷－戴维森摩托飙车的地狱天使。(注)

当警察将超速罚单递给摩托车手时，他轻蔑地笑道：“我到底该怎么办呢？”

警察回答：“哎呀，这很简单，集满3张你就可以得到一辆自行车了。”

为了记住送花给莫妮卡庆贺生日，你可以试试以下几种做法。我最推荐的做法是，你在脑海中重温一遍该做的事之后立即给花店打电话，告诉他们莫妮卡的地址。

“什么？”我听见你惊呼道，“立刻？早上要做的第一件事？能不能等我查看完电子邮件、喝完4杯咖啡后再去做？”是的，我们说的是一种极端情况，如果你无法接受，我还可以提供其他更可取的建议。想象一

下你的办公室。想象自己到了办公室之后，看见电脑屏幕前放着一束美丽的鲜花。你甚至还能“看见”翠绿的叶片从你的话筒里长了出来。当你真的走进办公室后，你会感觉少了点儿什么。哎呀，对——鲜花和叶子，是特意给莫妮卡准备的。在你没有忘记之前最好赶紧给花店打电话。

对于那些依然不相信这种方法的人，我表示理解。如果你不认为这种方法管用，那它就不管用。

而那些（我希望）对于使用这种“在线”提示系统感到兴奋的人，或至少愿意尝试的人，我保证你一定能够成功。我没有别的办法让你相信这种方法管用，你只能亲自试一试。

我要再重复一遍：你想象出来的图像必须是清晰的。无论是按下4楼的电梯按钮还是看见叶子从话筒中长出来都必须是清晰、鲜明和有力度的图像。如果图像模糊不清，联想关系不够强烈，那么到时候就不会让你想起该做的事。

## 911记忆法

这是无法避免的——令人恐惧的突发“必须记忆”袭击。当袭击发生时你在干什么？比如你需要回个电话，却发现手机没电了。或是正和一个新客户谈得投机的时候手里收到一份需要尽快发货的订单。

请来点儿掌声……记忆中的文件夹可以解救我们。如果我们把厨房当作一个文件夹用来存放明天该做的事，那么我们可以打开一个新的文件夹用来存放突然发生的那些“必须记住”的东西。

从你的家里再选择一个房间——例如客厅。我们决定用客厅来存放那些突然想起来的任务。你开车上班的路上突然想起自己得给苏茜回个

电话，没问题。打开脑海中的客厅文档。取出清单中的第一件物品——音响。在苏茜和音响之间迅速建立起联系。你可以想象她跳上音响，给音响造成严重损害。这让你真的很恼火，因为音响本身价值不菲。

当你和客户谈话时突然想起来有张重要的订单需要发货。你一边听她讲述，一边装作若无其事的样子从客厅文件夹中取出第二件物品——电视。迅速想象等着收货的对方正在接受杰伊·莱农（Jay Leno）的采访。

你是否突然想起来还没回复戴维要不要去参加音乐会？在想象中你仿佛走向客厅中的第三件物品——书架。想象戴维正努力爬上书架的顶部。想象书架轰然倒塌，所有的书都摔落到地上，当然也包括戴维。

稍后，你可以重温一遍厨房物品清单。随后将客厅物品清单增加进来，你会高兴地发现记忆并不是什么难事！你不需要再费尽周折地去回忆那些你想做却在当时无法做的事情。你也不用再想搞清楚“我在和新客户谈话时想起来要干什么事来着”。

你会及时给苏茜回电话。你会按时还光盘，不会因为过期未还而交滞纳金。你会记得在星期二给戴维回电话，告诉他星期四晚上的音乐会你参加不了了。什么事情你都不会落下！一切事情都经过整理，安全地存放在你的加急记忆文档中！

相信自己的记忆力，它不会让你失望。等等，我说过这句话吗？（很好，你已经开始关注了。）

## 超值赠送：如何记住节食

记忆力和节食之间存在直接联系。导致减肥失败的原因是因为我们全然忘了自己正在减肥。如果有盘薯条刚好放在我们面前，我们几乎会

下意识地咀嚼起来。半个小时之后，当我们意识到吃饱了的时候，方才发觉其实，噢，我在节食呢，并为此感到有点儿惭愧。

赫伯给在佛罗里达的妈妈打电话。

他问道："妈妈，最近怎么样？"

她叹了口气说："该怎么说呢？我已经3个月没吃任何东西了。"

"为什么不吃呢？"

"好吧，我只是不想在你打电话过来时嘴里塞得满满的。"

大多数时候我们吃东西完全是因为自己不好意思不吃。妈妈做了这么诱人的千层面，我们不吃而浪费了，这太可惜了。朱迪和马克邀请我们吃烤肉，我们怎么能拒绝呢？当然我们得去。如果不去，20个汉堡包和30个热狗就这么浪费了，简直太不像话了。正是由于这种羞愧感让我们不得不去吃。我们受邀去参加一对年轻夫妇的婚礼，并送上了一份不薄的礼金。我们不应该浪费那盛大的婚宴上价值不菲的食物。我们必须吃光盘子里所有的东西！

在为每天的提醒系统编写"软件"时，我们可以增加一条命令——能够提醒我们让饮食走在健康的轨道上。这将有助我们抵制不需要的食物，并且，没错儿，减肥成功。

首先，我们必须制订计划，安排自己每天的饮食。我们不能任由自己在餐馆里坐下来后再决定点什么，因为只要进了餐馆，我们就会感觉饥饿，从而本能地对自己网开一面。就像我们在本章中所做的那样，我们应该运用联想。我们应该在一见到餐具时就能联想起什么，以提醒自己正在节食。

你可以想象最后一个使用餐具的人是一个面目可憎、口水直流的人。想象他嘴里叼着叉子或勺子，口水顺着勺柄流了下来。这一画面能从某种程度上抑制你的食欲，提醒自己正在节食。你还可以创造一些更令人生厌的联想。对于大多数人而言，食物总让人联想到愉快。必须改变这种联系。将糖果、酥皮馅饼和冰激凌等不健康的食物同痛苦或厌恶联系起来。目的是为了加深我们在使用这种联想关系时的罪恶感。

想象冰激凌是导致胃痉挛的头号杀手。想象在饼干桶里正爬着黏乎乎的大虫子。想象每咬一口糖块，你的牙齿就会裂掉一块。当你撕开棒棒糖的包装纸时，想象牙医在不打麻药的情况下正在钻你的牙齿。当你在餐馆点餐时，想象甜点类的标题是“令人惋惜的高热量食品终点站”。当你正考虑要不要点12层的巧克力蛋糕时，想象令人痛苦的、价格昂贵的吸脂手术。

如果这还不管用，你可能需要求助于英国喜剧大师班尼·希尔（Benny Hill）的减肥忠告：“无论何时，你尽可以想吃就吃，只要不咽下去就行。”

随着时间的推移，管理记忆文件夹将变成一种习惯。你将会发现，在你打开日历或黑莓手机的时候，你可以轻松自如地浏览记忆中的文件夹。这种新的记忆系统可以帮助你记住要做的事，当然，你也可以选择自己喜欢的记忆系统。

你还会发现，其实，在你最不方便的时候从脑海中冒出来的任何一个新的记忆都可以推迟处理。你会迅速有效地将这个记忆同“突然性必须记忆袭击”房间的物品联系起来，并确信自己将来一定能够找得到。

随着时间的推移，你将发现自己会自动保存各种形形色色的想法、主意、情境和任务，以便日后使用。你也再不会担心自己因为记性差而无法应对这些事。

请原谅，我要从冷藏室里取出一些光盘解冻……

---

1. 地狱天使，指骑摩托车横冲直撞的暴走族。——译者注

我思故我在……

我想。

——笛卡儿（Descartes），

喝完4杯威士忌之后

# 第10章 对付健忘：记住钥匙在哪儿的关键

我们都深受健忘之害，例如一边打电话一边打开食品购物袋，或者一边准备晚餐一边听着电视新闻在那里高声播放。当我们对手里的活儿不够专心的时候，其实就已为忘记我们必须记住的事情作好了准备。

比方说昨天我们回家后把钥匙啪的一声扔在了一旁，哦，然后最终便忘掉了自己是怎么处理那些钥匙的。

但我们真的忘了吗？事实上并没有。因为我们一开始就没去记。正如我们在第4章讲到过的，我们根本就把这没当回事儿。因为想着其他事情，我们心神恍惚地把钥匙放下了。我们把钥匙扔在桌子上、沙发上或随便什么地方。当我们这么做的那一刻，记忆过程和我们用手将钥匙放下的动作之间没有任何联系。

不只是钥匙，同样的问题还发生在像钢笔、梳子或眼镜之类的小东西上。

关注你手部的动作，建立起对当前情形的意识。当你将眼镜放在电

视机上时，你应该对这个动作保持一秒的意识。“我把眼镜放在这儿了。”这种意识一旦建立起来后，放下眼镜的动作和记忆力之间就建立起一种联想调节。

如果你把万宝龙钢笔放在沙发的扶手上，想象钢笔漏出了红色的墨水，弄脏了你的沙发。如果你把眼镜放在电视机上，想象镜片有爆炸的倾向。想象当你放下眼镜的那一刻，电视机被炸成了碎片。如果脑海中出现过这样的画面，你就不会忘记那副眼镜被放在哪儿了。

然而，要想记住自己的物品放在哪儿，最好的方法就是物归原位。

在一个炎热的夏季，14岁的我突发奇想。我决定把凉鞋放进冰箱的冷冻室里，放在几包冻肉的后面冻上几个小时，好让自己在屋外闷热的天气里行走时脚底板能凉快会儿。

问题是我彻底忘掉了这件事。

我好几天找不着凉鞋，很纳闷。最终，一天傍晚时分，厨房里的一声尖叫响彻整栋房子。

“看在上帝的分上，冷冻室里怎么会有双凉鞋？”

我得到了一个惨重的教训：东西应该永远物归原位。

记忆力是一种习惯。尽管几年前你曾按照食谱做成过美味的烤蛋糕，但此后便再也没碰过烤箱，那么现在你很可能早就忘了该怎么烤。但如果你每隔几个星期就会做一次烤蛋糕，你可能用不着看食谱也能做成，因为这完全出于习惯。

还记得我们在第4章的开头所讨论过的习惯吗？锁上门，轻轻晃动两下门把手，这么做有助于提醒自己门真的锁上了。这里还有一个习惯：将钥匙、眼镜或手机放在特定的位置，比如一个小的瓷碗里、一只

篮子里或门背后的钥匙挂钩上。

或许你还想在钥匙和瓷碗之间建立起联想关系。例如，想象你的钥匙需要充电，而只有在碗里才能充上电。当你把钥匙放进碗里的那一刻，突然释放出神秘的蓝色火光，映照在钥匙上，给钥匙充上了电。（你是不是认为我把《超人》看了一遍又一遍呢？）

## 别再丢钱包了

一次，一位银行家在我的讲座上提议：“想象你的钱包怕见光，因此，它只能在极短的时间内暴露在光线下。”

“为什么？”我好奇地问道。

“你是否想过其实自己的钱包大部分时间都放在隐蔽的地方？通常你的钱包会放在皮包、裤子后袋或抽屉里。”

钱包之所以放在这些地方是有原因的。这些非常贪婪的人们，面对诱惑时总是无法抑制自己的冲动，从而做不到像对待自己的东西那样“收养”钱包。钱包和光线之间的联系将提醒你，必须把钱包放在安全之所。想象一下，当你从口袋里掏出钱包的那一刻，倒计时开始。短短几秒钟内，你的钱包将开始升温并起皱纹。感觉到自己的手指越来越烫，直到你把钱包放回到它应该去的地方。这种想象出来的感觉会防止你在餐馆付完账后将钱包落在桌子上。

在家时，你可以将钱包收好放在写字台抽屉里，并在钱包和它被放进木质抽屉里时发出的一声闷响之间建立起一种联系。这种联系一旦建立起来后，当它触及抽屉底板时就不可能不发出响声。

一个小偷溜进了19世纪法国大文豪巴尔扎克的房间。当小偷正准备撬开卧室写字台的抽屉时，突然听到有人在哈哈大笑。他一转身看见巴尔扎克正端坐在床上，笑着注视着自己的一举一动。

“你笑什么？”小偷惊慌失措地问道。

大文豪忍住笑，说道：“我笑的是，在我白天都找不到一枚硬币的抽屉里，你居然想在夜里从里面找出钱来。”

这里有一个模拟的情境：当你进了门打算把钱包随便一丢，这时你会受到两种感觉的“冲击”。第一，你拿着钱包的手就像攥着一团火。第二，你听不到钱包被放在抽屉里时发出的“啪”的一声。这两种感觉交织在一起，提醒你应该把钱包放归原位。

这种策略听上去很不错，但我想你可能会问：如果我们没能记得建立联想关系或东西已经丢了该怎么办？

## 回忆我们忘记的事情

### 我把钥匙放在哪儿了？

首先，别去想那件东西本身，而是想想你是在什么情形下把东西弄丢的。说得更具体些，你应该想想自己当时想干什么。

我们经常努力回想自己在丢东西之前都干了些什么。“我进了门，走进客厅、卫生间。”但有一种回想的方法更有效。退后一步，努力回想在你丢东西的前几分钟你想干什么来着。

在丢钥匙的那个例子中，想想你在进门之前原本打算做什么。例

如，当你踏入家门那一刻你想干什么？或许你正急着赶回家怕错过了你最喜欢的电视片。或者当你上楼梯时想起来朋友要借书的事情，所以你想一进门就把书放进包里免得出门的时候忘了。你有没有可能把钥匙落在书架上了？后退一步，想想自己当时想干什么，而不是当时正在干什么。

**我们把车停哪儿了?**

或许你很清楚，然而，当你停车的时候最好留意一下停车的位置。寻找一下可能让你想起停车位置的参照物。可能是一棵大树、一个公告牌或停车位上标识的数字或颜色。

你可以将这一动作转变为一种联想习惯。想象每次从汽车里面走出来关门锁车，你需要做一个360度大转身。并把这一动作夸张地想象成一种芭蕾舞旋转动作。这种荒诞的想法将让你想起旋转的初衷是为了查证停车位，从而提醒你关注周围的环境。

如果你当时没留意周围的环境，努力回忆自己在开车时脑子里想的是什么。或许你想靠近某个地方停车却没找到车位。或许你开上了第二层却发现一辆车在你之前抢到了最后一个车位，因而再次郁闷。如果是这样，很可能你最终把车停在了三楼。

挪亚到底把他的“车”停在了哪儿？别着急，我们将稍后揭晓……

# 使用提示物

你是否注意到餐馆的卫生间有这么一则提示：

工作人员返回工作之前必须洗手。

这是个再明白不过的道理，不是吗？我想其他行业也应该设置类似的提示：

公交汽车司机驾驶时必须手握方向盘。

售货员在跟顾客交谈前必须刷牙。

殡仪业者在参加葬礼时必须神情肃穆。

我一直认为餐馆卫生间的那句提示是一种宣传噱头。就好像在说：“没必要担心，我们的餐厅干净、卫生，因为这里所有的工作人员都勤洗手。”这块标志牌的确能产生一定的公关效应，但其主要目的可能听上去有点儿让人惊讶，就是为了提醒工作人员洗手！厨房工作人员也是人，他们很可能会在小解之后一边回味着新的恋情一边返回工作岗位……而忘了洗手！

有时候我们的确需要一种提示物，让我们想起每天要做的事情。例如，我们都想准时到学校接孩子下课回家。如果我们知道自己被某事缠身，就应该使用某种提示物提醒自己记得准时去学校。有一种简易的方法，就是设定闹钟，时间一到闹钟就会提醒我们该去接孩子了。

如果你想记得在离开家的时候将洗衣机的旋钮及时转向脱水状态，可以将一个装有洗涤剂的塑料袋系在门把手上。当你准备出门时，一眼就会看见这个提示物，并想起自己应该先去趟洗衣房。

如果你想记得每天吃两次药，把这件事和另一件也需要一天做两次的事情联系在一起，比如刷牙。

如果你今天阅读完了本书，请将书合上并物归原位——比如放回床头柜或书架上。不要，我再说一遍，不要放在冰箱里。

# 第11章 如何对数字过目不忘

记下下列数字：

4803756293075650202188509384573892020

3484565634389230208405575849493020102

9283746564748430374936582029845638393

2047984638002765689320485654830012846

你将很快能够记住这个数字或其他任何随机组成的几十或几百位数。而且这样的数字你只需要记一遍就可以记住。

我再说一遍。我会对你说出一个一百位数，但只说一遍。之后，你就能够从头到尾或从尾到头把它复述出来。

此刻，你可能觉得自己有点儿像格劳乔·马克斯（Groucho Marx），他曾说过：“*从我拿起你的书到放下的那一刻，我一直笑得前仰后合。我打算有一天读一读它。*”但我赞同你刚刚看见的这句话。我经常在讲座和研讨会上演示记忆数字的记忆术，令观众赞叹不已。人们围上前对我说，“记性太棒了！”“你是什么时候开始发现自己有这种非凡记忆力的？”“你愿意和我的女儿约会吗？”“你是否考虑成为我的新任丈夫？”

在一片奉承声中，我感觉很开心。我想到我的妻子，每当我忘了我

们和朋友的外出约定时，她就拿我“非凡的记忆力”开玩笑。（事实上，我没忘，只是希望她忘了，这样我们就可以不用外出了。）

人们为这种神奇的招数感到大惑不解，因为对于人类的记忆力而言，这似乎是不可能完成的任务。我们被非凡的技巧所打动，从而忽略了不合逻辑的事情。

著名的魔术大师大卫·科波菲尔（David Copperfield）能够将一节火车车厢变没了，这令人匪夷所思。然而，当我们看着火车车厢在我们的眼前消失时，不可能的事情发生了。其实我们看到的是一种魔术戏法，而这种魔术戏法纯粹是一种幻觉。

如果有人将所有戏法为你一一解密，你可能会说：“噢，这没什么大不了的。”“记忆力魔术”也是如此。我将教会你如何表演这种魔术，让你轻而易举地记住一个百位数以及任何与数字有关的电话号码、信用卡号码、个人识别码、身份证号码、历史事件的日期和财务数据。

你可能不相信我的话，但记住一个百位数并不是那么复杂。这其实非常简单，我们每个人都能做到，包括你的家人。

## 将数字转变成文字的艺术

那么，记住数字的技巧是什么呢？

不要记它们。

我的意思是把数字转变成字母。首先我们简单回顾一下数字—字母记忆法的历史。

数字本身很难用一种有意思的方法去记忆或想象。因此，大多数人

认为记数字是特别复杂的事情。通常一个数字只有在具有某种特别的意义或和我们有关的情况下，才能被我们记住。因为要让大多数人记住那些没有意义的数字实在是太难了，因此，历代学者一直在寻找一种“记得住”的解决方法。

最棒的解决方法是用字母代替数字并组成单词，因为单词有个好处是它们有意义。

古希腊人、古罗马人和古埃及人用图形代替数字，然而这对于组成单词还不够。犹太人发明了数字学（gematria，可能起源于希腊语中的geometria）。其目的是将希伯来语的字母和希腊语的数字之间建立一一对应关系，例如，希伯来字母表中的第一个字母aleph对应数字1；第二个字母bet对应数字2；依此类推。

即便在当今信教的犹太生活圈，由于经常需要在各种不同的数字组合中寻找象征意义，数字学依然得到广泛使用。犹太数字学中最著名的例子是数字18，代表单词“生命”（希伯来语 chai י ח ）。数字18是数字组合 8 （ח） +10 （י） =“生命”。由于这个数字象征着幸运，在某些庆祝场合（婚礼、成人礼）上，赠送的礼金通常都是18的倍数（180美元、360以色列新谢克尔或18万亿日元）。

数字学最初的本意并不是为了为记忆服务，第一个引入数字—字母记忆法的人是斯坦尼斯劳斯·明克·冯温欣［Stanislaus Mink von Wennsshein，又称温克尔曼（J. J. Winkelmann）］。1648年，冯温欣用不同的辅音或辅音字母作为特殊代码来代替数字0~9。1811年，一位名叫格雷戈尔·冯费奈戈（Gregor von Feinaigle）的德国修士改进了这一方法。然而，1832年，一个生活在伦敦的波兰人梅杰·贝尼奥夫斯基（Major Beniowski）才是第一个将代码作为记忆法进行改进的人，他因出众的记忆力而声名鹊起。当年曾有成千上万的人前去一睹比贝尼奥夫斯基的风采，亲自感受他记住大量随机数字的超凡记忆力。今天，记忆

大师们继续在使用这个方法，因此你也可以。热诚邀请你加入这个大家庭！

贝尼奥夫斯基在他的著作《教师和学生记忆术手册》（*Handbook of Phrenotypics for Teachers and Students*）一书中介绍了以下这些代码。请留意这些代码，稍后我会解释这些代码的工作原理以及它们的神奇功效。

| | | |
|---|---|---|
| 0 | S、Z、软音C［如ceremony（仪式）中的c］ | zero的第一个字母z |
| 1 | D、T、TH | 字母D和T都有1竖笔 |
| 2 | N | 字母N有2个竖笔 |
| 3 | M | 字母M有3个竖笔 |
| 4 | R | 想象4和R用胶水背靠背地粘在一起 |
| 5 | L | 罗马字母50（L） |
| 6 | J、SH、软音CH［如chandelier（吊灯）中的ch］、软音G［如gene（基因）中的g］ | g看上去和数字6很相似 |
| 7 | K、硬音CH［如charisma（魅力）中的CH］、硬音G［如gray（灰色）中的g］ | 把K想象成两个7粘在一起 |
| 8 | F、V | 把8下半部分的那个圆圈想象成一个污水排放管(字母表中F的样子) |
| 9 | P、B | P是9的镜像 |

我们将利用元音字母（A、E、I、O、U）给辅音字母赋予语言意义。如果需要使用其他辅音字母构成单词，只使用那些没有与之相对应

数字的字母，比如H、Q、X和Y。

以21为例。我们必须想出一个单词，其字母的排列能够符合这个两位数从左至右的顺序。21是NT（2=N，1=T）。现在，我们增加一个字母（从A、E、I、O、U、H、Q、X或Y中选取），以便构成一个单词：nut或note。

把21倒过来就是12，相对应字母T和N；我们从列表中增加一个字母你将会得到tan、tone或tune。

以下是其他例子：

22（2=N，2=N）=nun

49（4=R, 9=P, B）=rope

216（2=N，1=D、T、TH，6=J、SH、软音CH、软音G）=nudge

当我们想把单词转变成数字时，我们找出每个辅音相对应的数字。例如，单词beer可以被分解为什么数字？请记住，元音只是连接器。我们必须把字母B和R转变成数字：B=9，R=4。于是我们得到了94。

单词castle呢？C=7，S=0，T=1，L=5：castle是7015。

8197是什么呢？你自己能想出来吗？我给你一点提示：是“一本薄的书”的反义词。请核对一下。

现在，让我们开始练习这种方法，并将它存入我们的长期记忆中。

## 练习1：将数字转变成单词

将下列数字转换成能够容易想象的单词。利用A、E、I、O、U构成单词。

以下是一些例子：

| | | |
|---|---|---|
| 76 | cash（现金） | 想象一个装满现金的钱包 |
| 97 | bug（虫子） | 想象在你耳边一只令人讨厌的虫子在嗡嗡飞叫 |
| 58 | love（爱人） | 想象成你爱的人 |
| 85 | file（文件夹） | 想象一个装有重要资料的风琴式文件夹 |
| 74 | car（汽车） | 想象一辆红色跑车 |
| 13 | dime（10分硬币） | 想象你手里攥着一枚10分硬币 |
| 65 | jail（监狱） | 想象正在狱中 |
| 30 | maze（迷宫） | 想象游乐园中有个镜迷宫 |
| 974 | poker（扑克） | 想象烟雾缭绕的房间里4个人正围坐在桌旁玩扑克 |
| 41 | red（红色） | 想象一面红色的旗帜 |
| 687 | jfk | 想象约翰·F·肯尼迪和玛丽莲·梦露，或繁忙的纽约肯尼迪国际机场 |

如果你的脑海中冒出了两个以上的单词，把它们记下来。请记住，单词必须是真实存在的。例如，91是BD、BT、PT或PD。别去思考字母组合有什么意思。设法在其开头、中间或末尾处增添A、E、I、O、U，这样你就可以将BD转变成bed、将BT转变成bat、bet或bad。

还有一件事：设法选择那些具体而非抽象的单词。数字91可以是bed、bat或bad。Bad（坏的）是一个抽象的单词，很难去生动地想象。而bed（床）则相对更加容易想象，只要想象你自己的床就可以了。或想象晚上一只蝙蝠在你的床上方盘旋，它挥动翅膀所产生的微风轻拂过

你的面颊。因此，将91转变成bed比转变成bad要好得多。

让我们继续往下。请随便在这本书上写写画画——这正是本书的目的所在。（这对我、对出版商和整个图书行业都是好事，因为你一旦在书上写了什么，就再也不能退还给书店了……你无论如何不会那么做的，对吗？我的意思是说，通过前面的11章内容我们彼此之间已建立了融洽的关系，不是吗？）

愿下面的练习让你开心：

31______________

32______________

48______________

67______________

59______________

95______________

07______________

990______________

33______________

37______________

51______________

88______________

12______________

90______________

## 练习2：将单词转变成数字

将下列单词中的A、E、I、O、U、H、Q、X和Y拿掉。然后将单词中剩余字母用数字取代。例如：

rubber（橡皮）4994

lettuce（莴苣）5110

canopy（罩篷）729

hail（欢呼）5 mail

dollar（美元）1554

mug（杯子）37

sculpture（雕塑）075914

bagel（面包圈）975

（信件）35

现在换你了：

John（约翰）______________

Clinton（如Bill Clinton，比尔·克林顿）______________

lottery（彩票）______________

Snoopy（史努比）______________

Seinfeld（塞恩费尔德）______________

copper（铜）______________

magnolia（玉兰）______________

poodle（贵宾犬）______________

bee（蜜蜂）______________

scarecrow（稻草人）______________

map（地图）______________

rope（绳子）______________

pub（酒吧）______________

oyster（牡蛎）______________

garlic（大蒜）______________

bench（长椅）______________

cavalier（骑士）______________

playpen（围栏）______________

关键提示：

| | |
|---|---|
| 0=S、Z、软音C | 5=L |
| 1=D、T、TH | 6=J、SH、软音CH、软音G |
| 2=N | 7=K、硬音CH、硬音C、硬音G |
| 3=M | 8=F、V |
| 4=R | 9=P、B |

flag（旗帜）______

drug（毒品）______

liver（肝脏）______

hollow（洞穴）______

confusion（困惑）______

doll（洋娃娃）______

gold（黄金）______

Buddha（菩萨）______

## 练习3：将前两种练习结合起来

将下列单词和数字分别转变成对应的数字和单词。例如：

academy（学会）713

3742 migraine（偏头痛）

fruit（水果）841

43 room（房间）

现在，换你了：

17_______

22_______

19_______

popcorn（爆米花）_______

bear（熊）_______

234_______

horse（马）_______

car wash（洗车）_______

36_______

80_______

screwdriver（螺丝刀）_______

09_______

5681_______

jelly（果冻）_______

547_______

spirit（精神）______

00______

generation（一代）______

247______

allergy（过敏）______

这种方法并没有文化上的制约。只要你觉得对记忆有帮助，你可以在某个单词中任意添加某个字母，或作出改变。如果某个字母组合更适合用在另一种语言中，就不必非得寻找它在英语中的意思。例如，955可以是英语中的bell（“钟”，会发出响声的东西）或ball（“球”，你能够踢的东西），然而或许有些人认为955更容易让他们想到bella（意大利语中的“美丽”一词）。只要是能够让这个方法用起来更容易，你怎么做都行，只要确信你作的改变不会把自己搞糊涂就行。

接下来有一个难题：我们如何充分利用这种方法呢？

## 关键提示：

| | |
|---|---|
| 0=S、Z、软音C | 5=L |
| 1=D、T、TH | 6=J、SH、软音CH、软音G |
| 2=N | 7=K、硬音CH、硬音C、硬音G |
| 3=M | 8=F、V |
| 4=R | 9=P、B |

一对父母对他们16岁的女儿一天到晚喜欢和朋友们煲电话粥感到无可奈何。

平均每通电话都持续45分钟之久。

一天，他们惊奇地发现女儿有通电话只打了20分钟。

“出什么事了？20分钟就打完了？”爸爸挖苦地说。

“电话打错了。”女儿答道。

# 第**12**章
# 所罗门王的电话簿

所罗门王有1 000个妻子、4 000个女儿、5 000个儿子、9 000个表亲和3个按摩师。要记的电话号码可真是不少……还有金额不菲的话费账单!（当然啦，因为他是国王，所以不必埋单。）

你可以把电话号码记录在电话簿或黑莓手机上。这是第一步。然而，在你记录下这些电话号码之后，还应该将它们存入你的长期记忆中。

没错，我说的正是那个藏在大脑深处的东西。别慌，你不用记住所有的电话号码，只要把重要的号码记住就行了。这是能够做到的也是应该做的。（稍后我会作解释。）为了做到这一点，我们将采用在前一章中刚学会的数字—字母记忆法，看看这个记忆工具能给我们带来什么样的惊喜。

我们已经知道如何将数字转变成单词，也知道了如何将单词转变成数字。这一记忆法的目的是将每个电话号码转变成一个直观的图像，并将这个图像同电话号码的主人联系在一起。

总机：“411查号台，有什么可以帮您的吗？”

你：“请告诉我詹姆斯·格林大夫的电话好吗？他是牙科医生，住在肯塔基州克雷普维勒市紫藤巷58号。”

总机：“感谢您的来电，先生，祝您愉快。”

录音：“号码是……0–1–7……”

你：“快，笔呢？哈里？快点儿！”

录音：“5–1–2……”

你：“等等！”

录音：“3–2……”

你：“噢不……”

录音：“9–9……”

你：“哈里！笔！快！”

放松一下。其实你不必惊慌，也不需要用笔。请注意。

总机：“017……”

你：“好的，这是克雷普维勒的区号，我知道。”（假定你的确知道。）

录音：“5–1–2……”

你：“5=L；1=D、T、TH；2=N——Latin（拉丁）。”

录音：“3–2……”

你：“3=M；2=N——man（男子）。”

录音：“……9–9……”

你：“9=P、B；9=P、B——pub（酒吧）。”

录音：“再重复一遍……”

你得意地笑了：“不用了。我已经记住了。”

通过这种方法，格林大夫的电话号码可以用“Latin man in a pub（拉丁男子在一家酒吧）”代替。

现在，我们必须在格林大夫和单词Latin（拉丁）、man（男子）和pub（酒吧）之间建立起一种联想关系。例如，你可以想象在一家酒吧的中间，格林大夫正给一个高大的拉丁裔男子作治疗，他给病人喝了大量啤酒当作麻醉剂，之后便不停地忙碌开来。（这是一次急诊，格林大夫是第一个在一群欢呼雀跃、醉醺醺的旅者当中完成根管手术的医生。）这个画面一定非常有趣，你觉得呢？

突然，电话铃响了，是米歇尔打过来的。她滔滔不绝地谈起她哥哥。他刚出差回来，但忘了之前答应给她买iPod。在我们能够插上话之前，她又开始谈论起上周看的电影来。是罗伯特·雷德福（Robert Redford）出演的影片《马语者》（*The Horse Whisperer*）。她将影片的情节完完整整地复述给我们，没有漏掉任何一处细节，帮我们省掉了一笔看电影的钱。我们好不容易找到个机会打断她，并抱歉地解释说我们

急着在下班前给格林大夫打电话预约门诊。米歇尔终于挂断了电话，现在我们可以打给格林大夫了。

我们把他的电话号码记在哪儿了？我们努力回忆，并开始在桌上散落的纸张中胡乱翻找。

噢，不，我们并没有把电话号码记下来。但我们想起来了，我们曾经给查号台打过电话，于是我们意识到自己必须努力回想一下那个号码到底是多少。我们决定在再次拨通查号台之前先试一试。

格林大夫发生了什么事？他正在给酒吧里的一名拉丁裔男子做牙科手术。哈！

“Latin man in a pub”，我们兴奋起来。就是这些单词！

L变成5（按下5）

T变成1（按下1）

N变成2（按下2）

M变成3（按下3）

N变成2（按下2）

P变成9（按下9）

B变成9（按下9）

几秒钟之后，电话的另一端传来一个声音：“格林大夫诊所，我是黛比……”

你不禁回答道：“哎呀，好家伙！这方法真管用！”

你可以将电话号码分解成两个、三个或四个单词，只要对你管用，

无论什么样的组合都行。比如我们在一小块碎纸片上草草地抄下杰夫的电话号码——508-372-1692。首先，508等区号没必要转换成一个单词。我们通常对我们要找的人目前在哪里生活或工作是很清楚的，因此要记住区号不是什么问题。至于剩下的数字：37216=Macintosh（苹果电脑！），92=pin（别针）。我们可以想象成杰夫一边打着电话一边在他那被别针所覆盖着的苹果电脑前工作着。

你还可以这样分割数字：37=mug（马克杯）；21=note（便签）；692=Chopin（肖邦）。如果是这样的话，想象杰夫在打电话的同时手里正拿着一个贴着便签纸的马克杯，肖邦的交响乐作为背景音乐。尽管这种想法很傻，同杰夫和他的音乐品位毫无干系，然而对于我们记住杰夫或其他任何人的电话号码是有帮助的。

## 其他方法

需要指出的是，数字—字母记忆法并没有将其他你觉得有用的记忆方法排除在外。如果你能够通过其他方法轻松、方便地记住电话号码555-8765，并且具有数学上的意义（后四位数字依次递减），并不需要一定把数字转换成单词。

一些人发现，通过记住电话机上的数字按键的位置和按下按键的顺序能够容易地记住电话号码，即按照几何顺序。

数字—字母记忆法原本是为了帮助记忆那些复杂难记的电话号码，因为几乎总是如此。你所知道的电话号码中有几个能够像688-8888？我想应该不太多。（如果你愿意，你可以结合使用其他一些方法。试着使用数学上的组合或几何图形。）

以本地图书馆的电话号码617-690-8888为例。我们利用数字—字母记忆法将号码的第一部分转变成单




词：690可以变成chops（切）。由于号码的第二部分数字很容易记，可以不必转换。

现在，我们需要将这个单词同图书馆联系起来。因此，我们想象一位著名的厨师正在图书馆内宣传推销他的新食谱，并运用手中的一把快刀展示了他精湛的刀工。他在干什么？切菜。

花几分钟时间，将你认为最重要的10个电话号码转变成单词。当你完成后，将这些单词同电话号码的主人建立起联想关系，并铭刻在你的长期记忆中。不要使用那些你早就记得滚瓜烂熟的电话号码，比如家里电话、办公室电话或好友的手机，而是选择那些你不太常用的号码。

| 姓名 | 电话号码 | 单词 | 想象（对联想关系的描述） |
| --- | --- | --- | --- |
| 机场出租车 | 79-79-800-77 | cab（出租车）—cap（帽子）—fuss（大惊小怪）—cake（蛋糕） | 一个戴着帽子的出租车司机正对一块被遗失在车内的蛋糕大惊小怪 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

再看一遍清单，确信自己最终在脑海中建立起了单词所对应的联想关系。

## 何苦乃尔？

你可能会问，“既然我们要用到的电话号码都整齐地存放在手机的存储卡里，为什么我还要费力去做这件事？”

答案可以有很多种：

1. 手机不会像人类一样年老后大脑变得痴呆。
2. 手机可能会丢失，而大脑不会。
3. 如果你不想试试这些方法，我也不勉强。

但认真说来，如果你自己能记住这些电话号码，不但可以节省大量宝贵时间，还能给自己多一些自信、自我控制和自我满足。并且，还能给其他人留下美好的印象。最重要的是，你将对记忆数字感到开心！

以下是我的建议：

1. 对于初学者，你只需要每天记住一个新电话号码即可。当你记下新的号码之后，再复习一遍“已存储”的那些号码。当你坐在公交车、汽车上，或格林大夫的候诊室里，想象自己在声名狼藉的酒吧牙医为你检查牙齿之前猛灌了几瓶啤酒壮胆，这成了一种打发时间的乐子。（这种方法还能分散你的注意力，减轻你对即将看牙医的恐惧。）

2. 闭上双眼思考：“我对X的电话号码做了什么？”在脑海中回想一下，仿佛看见了号码和号码的主人之间的联系。如果你实在想不起来了，说明它们之间的联系——你脑海中的图像——不够强烈。

3. 每天记一个新号码，并重温两个记过的号码。起初，你可能需要花5分钟完成这件事。然而随着时间的推移，你将会越来越熟

练，而所花的时间也将大大缩短。

4. 当你将所有电话号码都记在脑子里之后，保持每隔两星期回忆一遍——仅此而已，无须再多。

你将高兴地发现，经过几番练习，你可以记住所有重要的电话号码。你可以从记忆库中随时提取出这些号码。即便距离上一次拨打这个号码已过去了几个月，你依然记得清清楚楚。

历史就是所有本来可以

避免发生的事情的总和。

——康拉德·阿登纳

（Konrad Adenauer）

# 第13章 从路易斯安那购地到拿破仑的鞋码

我不知道联邦德国政府第一任总理康拉德·阿登纳的话是否正确。但不管怎样，是否正确真的无关紧要。虽然过去的事无法改变，但我们可以改变自己对记忆历史事件的态度。

在第15章中我们将学习如何轻松记住历史事实。在本章中，我们将主要探讨如何记住历史日期、生日、度量衡和其他重要的数字信息。

在谈到某一事件时，如果有人能准确地说出事件发生的日期，这无疑是值得钦佩的。道理很简单，因为一般要记住一个数字是很难的，特别是某个具体的日期。不久前我遇见一所SAT（学术能力评估测试）预备学校的经理。我们谈起提高记忆力，突然他问我："告诉我，你还记得自己在1995年10月3日做了什么吗？"

"不知道，我没有理由去记住自己在那么多年前的某一天或其他日子都做了什么。"我回答道。

他说："没错。但你记得自己在2001年9月11日做了什么吗？"

我们大家可能都非常清楚地记得，当我们听见纽约和华盛顿遭受恐怖袭击的消息时自己在哪儿，在做些什么。一旦建立起了某种关联，日期就被赋予了特殊的意义，我们也因此便记住了它。为了记住历史事件，我们需要找出事件发生日期所具有的意义。

如同某个电话号码一样，某个日期或许和对你有特殊意义的数字联系在了一起。由于法国大革命发生的时间——1789年这个数字中包含了序列数7、8、9，或许很容易被记住。如果你的高中历史课是在17号教室上的，记起来就更容易了。

如果日期没有意义，我们可以使用刚刚学过的数字—字母记忆法。我们所要做的就是将日期转变成一个或多个单词。因此我们将日期1789年分解成两部分：17和89。17就变成了dog（狗），而89则变成了VIP（大人物）。现在想象法国大革命发生的那一天，当巴士底狱被攻破，所有负责看守牢房的狗取出了它们的客户名单。在核对人名时，它们让法国VIP犯人优先出狱。的确，如果你是VIP就能顺利地通过看守狗。这就是法国大革命发生时的情形。

比方说，你想知道波士顿茶会（Boston Tea Party）发生的准确日期。想象成箱的茶叶被运往马萨诸塞州的港口，后面紧跟着一**吨**由茶叶制成的**鞋子**，周围一群印第安**犬**兴奋地吠叫；然而直到此刻，可怜的狗儿们还只能靠咀嚼**口香糖**来解馋。当我们将ton（吨）、tea（茶）、shoe（鞋）、dog（犬）和gum（口香糖）转变成数字时，我们就从T、N、T、SH、D、G、G、M转变成12-16-1773，这正是波士顿茶会发生的日期！

第一次世界大战爆发于1914年。我们都知道这一事件发生在20世纪，因此数字19不需要刻意去记。我们所需要做的是将14转变成一个单词door（门）。现在，我们想象，在人类历史上一扇巨大的门第一次缓缓打开，在炮火和硝烟中，战斗机成群结队地飞了出来。当你清楚地想

起这幅战争之门的图像，便很容易将它转变回14，从而想起了你想记住的日期——1914年。

我不知道拿破仑的鞋码，但要记住他当皇帝的时间并不难。想象拿破仑在加冕时正身穿盔甲，他以这种不可挽救的方式结束了他的职业生涯。Visor（盔甲）=84，fatal（不可挽救的）=815。由于这个事件是发生在上一个千年，因此我们添加数字1，于是我们得出拿破仑当皇帝的时间是在1804年至1815年。

如果你想记住世界上第一位天文学家尼古拉·哥白尼逝世的日期，想象当他去世的消息被公之于众时，刺耳的警报声响彻大地。Alarm（警报）=543。由于这个事件是发生在第一个千年，你添加数字1。于是你现在知道尼古拉·哥白尼是在1543年逝世。

## 度量衡

那些研究地理的人将会发现这种方法对于记忆高度、面积和长度很有帮助。

亚马孙河有多长？想象一下，这条流量巨大的河流中漂浮着垃圾和污泥，污染严重。Junk（垃圾），goo（污泥）（J、N、K、G）= 6 277公里。顺便说一句，一般人都知道，由于这条河流流量巨大，当它汇入大海时，宽度达到了600公里，相当于其长度的1/10！

现在，你想象自己正在巴黎的香榭丽舍大街上漫步，随便走进一家高档鞋店。“哇，太棒了！”你心想，“希拉让我给她买一双红色的普拉达。这正是给她买鞋子的好机会。”

你走向脸上挂着一丝法国式怒容的女售货员问道：“你们有红色的普拉达鞋吗？”

对方皱着眉带你走向鞋子所在的货架。“多大号？”

“噢，不！”你自言自语道，“希拉穿多大号呢？”

你把号码记在了……酒店的记事簿上。真扫兴！你还得找个时间再去一次。

其实你不需要花时间再去一次。当希拉告诉你她的鞋码是39时，你立刻将这个数字转变成单词mob（暴民）。想象一下，得知你买错了鞋码，希拉叫来一群黑手党教训你……这是什么朋友啊！

现在，当你站在可爱的女售货员面前，不会因为把记事簿落在酒店而感到沮丧。你只要想想，如果胆敢买错了鞋码，就会受到一群黑手党的追杀（mob=39）。

“39码。”你高声说道，你大张着嘴，力图正确地发出每一个音节。

售货员取出一个美轮美奂的鞋盒放在了柜台上。“7 000欧元。”她平静地说。

“啊，是的。”你咕哝道，“其实……我得和我朋友确认一下鞋码。”你的汗冒了出来。“我明天……或下周再过来。或许在下周……或下辈子。”你扭头说道，慌不择路地逃出了鞋店。

## 我看到第几页了？

第83页——上下差不了100页……

我们一直在说，要记住什么最有效的方法就是专心。因此，要记住我们看到第几页最好的方法就是在放下书之前看一下页码。

大多数时候，我们会不加注意直接放下书。其实，我们只要花一点时间看一下页码，再打开书时就会想起自己看到了第83页。你可以把页码83转变成单词foam（泡沫）。想象自己不得不将书封面上带着的泡泡浴的泡沫揩净。（是的，这么做可能会给书造成损坏，但真的能有助于你记忆。）

我觉得数字—字母记忆法似乎有点儿复杂，我打算来个大胆的猜想，你们绝大多数人都不想使用这个方法。这太糟了，因为这真是一个非常有趣的方法。有时候某个数字会让你想到不可思议的意思。例如，我的一位朋友结婚后，我发现他的新家的电话号码在被转变成字母时，竟然是T R B L M R R G——（倒吸一口凉气）terrible marriage（可怕的婚姻）。我从没把这事告诉给他，而他的婚姻真的非常幸福、成功，但每当我给他和他的妻子打电话时，都忍不住偷偷地乐。

继续往下看，祝你玩得开心。将几个数字转变成单词，就是为了轻松一下。天晓得，或许你还能从那些数字当中发现另一套截然不同、不可思议的代码。

作为练习，设法记住以下这些重要的日期：

**公元前528**

Siddhartha Gautama（Buddha）is enlightened（释迦牟尼佛祖成道）

**1949年10月1日**

Chairman Mao proclaims the People’s republic of China（毛主席宣布中华人民共和国成立）

**1295**

Marco Polo’s second voyage to the Far east（马可波罗第二次远东之行）

**1492**

Columbus sails to America（哥伦布发现新大陆）

还有这些数字：

**1776** The American revolution（美国独立战争）

**1815** The Battle of Waterloo（滑铁卢战争）

**1974** Sammy Davis Jr.’s bar mitzvah（小萨米·戴维斯的成年礼）

**1917** The russian revolution（俄国革命）

**1770** Beethoven’s birth（贝多芬诞辰）

**1932** Donald Duck’s birth（唐老鸭诞生）

弟子若准备好时，

老师自会出现。

——佛教谚语

# 第14章 如何练就百战不殆的超凡记忆力

## 取得好成绩的8条黄金法则

当我上高中的时候，这句话完全不成立。每当我真的做了作业时，老师总是请病假没来。而当我两手空空来上课时，老师出现了——艾朗·卡茨的“墨菲定律”（Murphy’s Law）。注

但说真的，上面这句话是我所知道的最美丽、最正确的一句话。我们只有真的想学习才有可能学好。如果我们不想学习——如果我们对所学的科目不感兴趣，或我们的学习环境（社会上的或身体上的）并不令人舒服——即便是最好的老师也对我们无益。

人类具有学习的本能，就其自身而言，所得到的回报是理解和认识，这些都是对智力的启发。然而学习常常是和义务（强制教育）、现实必要性（获得某个职业）、压力、竞争、痛苦和精神折磨等词语联系在一起。所有这些词语都反映出我们的精神状态，这主要是因为学习内容的数量常常不近人情。当考试的压力大到无法承受时，我们就会退缩。当所有人都似乎比我们成绩要好的时候，我们感到气急败坏。似乎所有人都有着比我们更好的学习习惯，也肯定知道那些我们总是捉摸不

透的知识，以及那些必定要考的内容。听上去很耳熟，是不是？

够了。别再痛苦了！让我告诉你如何将痛苦的学习过程转变成快乐的体验。让我告诉你如何轻松、高效地学习。我将教给你如何只用你当前一半的学习时间就记住大量的学习内容。

但首先是一个警告：本章的内容可能会让一些读者感到震惊。在你身边的保守人士的眼里，本章所包含的部分特立独行的观点可能显得无法接受。

然而另一方面，高校的学生却可能很喜欢本章的内容。因为它将证明你长久以来的梦想是合理的。

如果你担心本章的内容可能会动摇你成长所依赖的根基，你可以直接跳到下一章。你可以选择继续按照以前那种枯燥单调的方式学习——久坐苦读，死记硬背。

## 年轻和躁动：关于学习的一个亲身经历

如果可以去打球、参加派对、玩耍以及和男朋友或女朋友待在一起，谁还愿意待在教室里做作业呢？

我不会。

上高中时，我不知不觉中就把大把时间花在了校园之外。而我的行为也直接反映在成绩上：我的分数总是很差。我清楚地记得：数学F、英语F、历史Z等等。我得到的最高分是哲学A。这门课的老师之所以认为我应该得到A，是因为我成功地向她证明了我不存在。

上九年级时，我平均一星期有三天都不去上课。我一星期有两次把

上午上课的时间花在以色列海法的海滩上，我是在那里长大的。我曾经读过一篇文章，其中专家强调指出在太阳光不强烈的时候，即上午7点~11点时应该晒晒太阳。然而到了11点30分，当太阳光变得强烈时，再去学校上课也就没有意义了，因为我已错过了当天最主要的课程。

终于有一天，校长把我叫到他的办公室。

“年轻的卡茨先生，按时到学校上课难道会杀了你吗？”

“我不知道，先生。”我经过慎重的思考后答道，“但我不想冒这个风险。”

我的父母会不时为了诸如此类的原因被叫到学校去。每次开家长会，我的父母都会被婉转地告知一个相同的诊断：“他很有潜力，但没有好好利用。只要他想，就一定能够取得更好的成绩。”于是我的父母决定为我制订一个激励计划：如果我能每天到学校上课、考试正常发挥、大学入学考试考得不错，我就可以得到一张电影月票、篮球比赛三个赛季的门票、年底的驾驶课程以及《阁楼》（*Penthouse*）杂志的订阅费（其实是我父亲的主意，他说这本杂志里面有不少精彩的专题文章，可以帮助我提高英语）。得到所有这一切的条件是，只要我每天去上学并取得好成绩。

高中三年级的时候，奇迹发生了。我的母亲给我买了一本哈利·洛里恩（Harry Lorayne）写的关于表演记忆术的书。看完书之后我便疯狂地迷上了它。我开始在朋友们面前表演记忆术，完全是为了炫耀。

终于有一天，我突然意识到这些记忆力训练可能对学习有帮助。或许我在学习时能运用这些方法而不必再死记硬背？没错，是有这种可能，这让我欣喜若狂。正是通过这些方法，我才得以不太费力地从高中毕业。

随后，我上了大学。当我来到大学校园时，我的脑子还是没有闪过一丝念头：想要改变自己贪图享乐的习惯。尽管我的目标是拿到学士学位，然而我也没有理由在学习的同时不开心地玩。

很快我就发现高中时使用的方法在大学更管用。虽然在考试前我的朋友们通宵达旦地死记硬背，而我只需要花个一两天就搞定了。当朋友们承受着巨大的压力和精神折磨，我为自己不感到任何心烦意乱而内疚。我甚至期待考试！我急切地想将所学到的内容表现在考试卷上，显示自己经过训练的记忆力。

在一些考试中，我甚至有种强烈的作弊感，因为我脑子里所存储的学习资料简直就像是在我面前打开的一本书。

关于这一点，我必须指出，我没有超凡的记忆力，而且我的智商一般。（我母亲认为我的智商超常，但我妻子认为恰恰相反……中和起来我的智商刚好一般。）我唯一可以使用的资产——大多数学生所没有的——就是经过训练的记忆力。你现在所学到的以及即将在后面的章节中学到的正是我的训练方法。

学生分为两类：争分夺秒不停对抗压力的学生，以及合理分配精力、用最少的时间高效地学习、充分享受大学生活的学生。我以前说过，只要你愿意，只要不害怕，所有这一切你也可以做到。

在开始前，让我们先了解高效学习的几个法则。为了说清楚这些法则，我们必须打破几个不必要的、不正确的社会和教育期望。

## 取得好成绩的8条法则

### 法则**1**：没有法则

大多数人是对的吗？

“羊群法则”指的是如果所有人都选择某一条路，那么这条路可能就是正确的路。一望无际的沙漠中沙丘连绵起伏，如果你看见几十个脚印所踏出的路，或许这就是你应该选择的路。

第一个穿越这个沙丘的人不知道自己该往哪里走。或许他选择了一条路线最长的路，如果他选择其他的路可能会早点儿抵达目的地。第二个在相同起点出发的人看见沙漠中的脚印之后开始想：“或许这个人知道该怎么走，不管怎么样，我一定会在道路的尽头看见他。”于是，第二个人沿着第一个人的足迹向前走。接着，又一个人来到相同的地点，并沿着相同的路线走了下去。随着越来越多的人选择这条道路，足迹越来越深，我们就会更加相信这是一条正确的路。只有到了路的尽头，当我们看见之前所有那些人干枯的遗骸，方才发现自己被困在了无垠的沙漠中，只剩下死路一条。

如果大多数中世纪的欧洲人都认为地球是平的，那么它就是平的。

如果我们大多数的朋友都在安静的房间或图书馆里学习，这难道不能说明这种学习方式是正确的吗？

如果我们的朋友在考试前五天开始复习，于是我们自然而然地得出结论：必须花这么多时间作准备，如果我们没有跟着他们这么做，我们就会落在后面，并且必然会产生恐慌心理。

如果上课时所有人都认真地将讲课内容一字不落地记下来，这就是对这堂课最好的总结。

然而我认为所有这些例子都是不正确的。

所有人都相信地球是平的，除了哥白尼。

安静的学习环境未必是最佳的学习环境。

没必要因为其他所有人都为考试复习五天，自己也一定需要这么做。

全世界数百万学生每天都会将讲师的话一字不落地记下来，这种习惯是错误的。

Cosi fan tutte（意大利语，“他们皆如此”）——是最令人泄气的一句话。

我们的学习习惯源自我们受教育的方式以及周围环境对我们的影响。年幼时，我们得知，应该充分利用早晨的时间去学习。我们被告知，安静的环境有助于集中精力。人们强调说，不能旷课。但实际情况要复杂得多，而且需要从个体出发进行分析。我们每个人都各不相同；都有着与众不同的性格特性、兴趣爱好、能力和节奏。

一些中学允许学生选择自己喜欢的课程学习。喜欢动物的学生可以上更多生物课。喜欢阅读的学生可以上更多的创意写作或历史课。而那些喜欢动手拆卸家庭音响的学生可以上更多的力学课。

然而在大多数学校，学生没有权利选择最适合自己学习节奏的学习方式。学校根本不给学生机会让他们去选择最适合自己的学习方式。

我们兴高采烈地开始接受教育，然而却慢慢地绑住了自己，成为了自己的压力的俘虏。

社会环境和考试是刺激我们产生紧张情绪的主要原因。从上学的第一天起，我们的同学让我们压力很大，从而进入了这种假想竞争的状态。

## 法则**2**：没有竞争

我们一直拿自己和其他看似聪明、实力强劲的同学相比较。他们的笔记本比我们的更厚，他们的谈吐更幽默。如果缺了某堂课，我们就会认定这是该学期最重要的一堂课。看见所有人上课时把老师的话全都记下来了，而我们自己无法跟上节奏，这让我们感到紧张。当期末考试来临时，我们完全疯掉了。所有人都在学习，保持着难以置信的学习效率，尽可能把一切时间都用在学习上。

当我们问起一个朋友是否能理解考夫曼的文章时，他残忍地回答道："噢，这很容易。但我在看约翰逊的书时遇到了一些困难。"

"什么？"我们惊呼道，被吓昏了头，"约翰逊？我们还要看约翰逊的书？噢不，我没看他的书。我们真的要看完一整本书吗？"

听上去很耳熟，是吗?

想一下。别为周围的同学和他们的学习方法感到生气。

他们不比你强。

他们的成绩不比你更好。

他们所使用的所谓正确的学习方法和你根本没有关系！中学和大学并非像电视节目《美国偶像》（*American Idol*）[注]比赛那样最终只有一名总冠军胜出。"得到A的同学是……"老师揭开信封说，"本尼·摩根斯顿（Benny Morgenstern）！抱歉，孩子们，学校有规定只能有一名同学得A。"

恰恰相反！每所学校都想在其他学校面前显示其整体教育成就，都希望有尽可能多的学生得到A。因此不但没有人数上的限制，也没有制约条件，更没有竞争！其实，和同学一较高低的竞争情绪纯粹是因为我们的自我意识和竞争天性。事实上，竞争并不存在，没有人会获得冠军。

问问自己，哪一种会让自己更满意：是你数学得到一个B，而班上其他同学得的都是C或D，还是你和其他同学数学都得到A。深刻而坦诚地思考一下。

在我举办的优秀学生成功讲座上，大多数学生都会说成为那个唯一得到B的人让他们感觉更满意。其中一位学生的话让我感到很吃惊，这位学生说："如果所有人都得到A还有什么意思？"

那么接下来的问题是：你上学的目的是为了什么？你的目标是什么？得到一个A还是一个B？你为什么在意别人得多少分？

## 法则3：绿色时间学习，红色时间休息

我们当中有谁在睡过头之后不会感到内疚？我们接受的社会教育是，勤奋的人早起上班、上学，而懒惰的人起得晚，对不对？

因此，对于整个高中时期我不记得早上7点40分上课，我一直认为这纯属个人问题。然而，随着时间的推移，我渐渐发现还有其他人也不愿意早起。事实上，我惊奇地发现，有80%的人都是如此。我曾经看过一篇科学文章，上面谈到人分为晨型人和夜型人，晨型人早睡早起，早上工作效率高，夜型人晚睡晚起，晚上工作效率高。

在一天和一星期当中我们的记忆力会发生变化。我们每个人都有一个"黄金时间"，在这个时间段，我们的大脑工作效率最高，记忆力也最好。例如，我的黄金时间是上午10点~12点之间，以及下午5点~8点之间。在这两个时间段内，我感觉自己的精力最集中，理解力和记忆力也都最佳。这并不是说在其他时间段我就有智力障碍，而是说在那两个时间段我的学习能力更强。

我把这两种脑力活动的低谷期和高峰期分别称作"红色时间"和"绿色时间"。晨型人的绿色时间可能出现在起床后的两个小时，而相应

的，夜型人的绿色时间则可能出现在晚上（虽然并不一定）。造成这种现象的原因有很多种，部分是由于我们当天的生物循环，包括体温、血压等等。

仔细体会自己在什么时间段精力最充沛，并充分加以利用。在绿色时间里完成所有的学习和脑力、创意工作（例如写作、阅读、家庭作业等等）。这段时间是你脑力活动的高峰期，大脑给你开绿灯，让你畅通无阻地前进。而在红色时间里应该做一些不太需要费脑力的工作（例如整理文件、打开信箱等等）。在这个时间段，大脑提示你停下来，如果你继续往前，将必定会遇到坎坷和困难。因此，在安排课程表时，尽可能将其同自己的绿色时间保持一致。

如果你不得不苦战到深夜，第二天就不要早起！直到睡醒后再继续学习。虽然学习的时间减少了，但学习效率将提高一倍。

**学会如何抓住你的绿色浪头。**调好一杯咖啡，切好一块蛋糕，你坐下来，充分利用自己的绿色时间开始学习。建议你不要马上开始看学习资料。大脑和身体上的其他肌肉一样，需要先热热身才能进入状态。因此，建议你先做一些热身练习。拿起报纸大致浏览一遍。重点看看令你感兴趣的报道。10分钟后，放下报纸，将注意力转向你要学习的资料。由于大脑此时已进入一种“学习状态”，因此这种转变显得并不太突然，让你能够顺利地投入到繁重的学习中。

过了一段时间，你将会觉得自己完全养成了一种学习习惯。如同经验丰富的冲浪运动员想尽可能长地在浪尖上滑翔，你的目标是保持住这股绿色浪头。无论这股浪头能够持续1个小时还是4个小时，只要你觉得自己安全地在这股浪头上“滑翔”，徜徉在学习的海洋中，就继续下去。

任何一名冲浪运动员都不会故意避开浪头，像他们那样你要尽可能让自己乘势而行。千万不要冲破海浪！或许你事先计划好了休息时间，也或许重播的《宋飞正传》（*Seinfeld*）[注]要开演了而你也真的非常想

看，但你都不要因为这些原因而站起身。这么做将会侵占你的宝贵时间，让你无法抓住新的浪头。继续学下去，直到你觉得自己开始心不在焉时再休息。

在浪头上滑翔了一段时间后，你可能会因为不可控的原因跌落下来，比如一个朋友过来向你打招呼或是你的电话响了，或者就是因为浪头消失了，就像任何一个浪头最终都会到达岸边，化成白色的浪花。以我们来看，这样的跌落其实是长时间学习的转折点。说明休息的时间到了。不要试图强迫自己再学下去，那么做只会浪费时间。

**知道自己该什么时间学习、什么时间休息。**“栽种有时，拔出栽种的也有时；寻找有时，失落有时；保守有时，舍弃有时；静默有时，言语有时。”这是《旧约》中《传道书》里最精悍的观点之一。

如果你已开始做什么事，继续做下去直到完成。当你把事情做完之后，忘掉这件事，就好像它不曾存在过。这种转变必须彻底：学习有时，休息也有时。

你还记得《妥拉》中对犹太人最重要的指示吗？守安息日。《出埃及记》中写道：“当记念安息日，守为圣日。”纵观整个历史，犹太人不惜冒着生命危险守安息日：点起蜡烛、烤制传统犹太面包（犹太人在安息日食用的辫子状面包），以及敬酒祝福——这些都是背着他们的压迫者偷偷进行的。正是安息日让每一个犹太人停下日常的劳作，每周将25小时奉献给上帝：和家人一起在餐桌边休息、祈祷、学习和就餐。

为什么我会提到安息日？因为它最能体现一个完整的从工作到休息的转变。在安息日什么事情可以做、什么事情不能做，犹太人规定了诸多明细条款。安息日禁止劳动。在此期间，人们应该积极地谈论诸如《妥拉》等神圣的事情而非世俗琐事。人们应该穿着漂亮的衣服。为什么？因为这么做可以有助于人们忘却平日的烦忧，从而专注于神圣的事情。安息日是让身心得到充分休息和恢复的日子。

犹太教的最高价值之一就是放下工作和学习，即休息。

因此……好好休息。休息的时候就不要想着学习的事！研究显示，休息有助于大脑对所学到的知识进行处理和消化并存入记忆库中。

许多人认为，学习新知识就应该长时间地强化学习，但事实上恰恰相反。如果我们在学习的间歇休息，并且延长两个“浪头”之间的休息时间，反而能更好地消化所学到的新知识。因此，良好的、放松的休息必不可少。如果你在工作的时候或过了绿色时间之后感觉疲惫，休息一下！小睡30分钟（如果有必要，时间可以更长些），会让你的精力重新蓄满。

特别是在当今忙忙碌碌、兢兢业业的文化氛围下，下午打个盹儿被认为是一种罪过，对此我非常清楚。因此，让我来告诉你一个秘密——温斯顿·丘吉尔在担任英国首相期间经常在下午小睡，即便在战争时期他依然这么做！尽管身上担负着比我们更重的责任，他都可以这么做，我们当然也可以。

## 法则4：在头等舱而不要在经济舱里学习

期末考试之前或上交学期论文的这段时间，往往压力非常大。老师无情地剥夺了我们的自由，让我们非常非常努力地学习。神经病！

如果有朋友问我们：“今天晚上去看电影怎么样？”我们会叹口气回答道：“不可能。这个月我要考六次试，还要交两篇论文。没有电影，没有派对，没有玩耍，没有购物，没有生活。我必须待在家里。我甚至连喘气的时间都没有了。”

我们苦笑着和他告别，一边幻想着在海滩上享受日光浴，一边回到课桌旁。整个房间寂静无声，几分钟后我们开始觉得自己患上了幽闭恐惧症，坐立不安起来。我们由此开始进入“只要两分钟”时期。

“我要稍微休息一下，从冰箱里拿点儿吃的。只要两分钟。”我们给自己找借口。

但我们没有就此打住。

“我要看会儿电视新闻，只要两分钟。”

“我要给珍妮打电话，我想听听外面都发生了什么事，只要两分钟。”

只要两分钟，只要10分钟，只要5分钟……痛苦依旧继续。这种痛苦和随之而来的沮丧是怎么造成的？其实问题的根源常常在于我们自己给自己找罪受。

谁说必须在家或在一个安静的地方学习的？我们为什么把自己“关禁闭”，哪儿都不去？

我们都知道，我们每个人都是与众不同的。因此，不能说明必须有安静的环境才能学习。的确，我们当中有一些人需要在图书馆或家中这类安静的环境中才能专心。然而也有一些人认为安静下来注意力反而不集中。这些人需要柔和的背景音乐甚至是震耳欲聋的摇滚乐做伴才能学得进去。有些人无法和其他人一起学习，而必须自己一个人学习。相反，有些人认为和其他人一起学习效率更高。关键在于选择自己最舒服的方式去学习，这种学习方式就是你个人一流的学习环境。

我一直认为在安静的环境里注意力很难集中。无论需要完成什么样的脑力活动，比如学习或写作，我总是喜欢去咖啡馆，坐在人群当中，正常音量的背景音乐在耳边流淌。噪声并不会干扰到我。在熙熙攘攘、人流如织的咖啡馆里我的注意力无法集中，在那里由于音乐声很嘈杂，为了让对方听清楚自己的话，人们不得不抬高音量。我理想的一流环境是一间不大的咖啡馆，客人不多，五六对情侣。人们以正常的语速聊着

天，背景音乐简单而舒适。我只有在这种环境下才能集中注意力并创造出满意的结果。

在公元6世纪的一本卡巴拉(注)小册子《内提沃特的睿智》（*Netivot Hochma*）中这样写道："人们无法在心灵不向往的地方学习。"每个人都有责任找到适合自己学习和记忆的方法、场所和时间。例如，一位佛教学者就曾在文章中谈到，在河边学习很不错，因为那里宁静的氛围有助于记忆。如果是一条平静的河流，那没问题……但如果你想在亚马孙河的岸边，一条鳄鱼虎视眈眈地瞪着你，一只美洲豹从你肩膀上探过头来看你翻到了哪一页，这可能更会让你分心。

归根结底，只有你自己才清楚什么样的方式最适合你。除此之外，没有人会告诉你。忘掉那些坐在图书馆里、看上去效率很高的人。他们和你不一样。不要只是坐在那里幻想落日下的海滩、海浪澎湃、飘着椰香的鸡尾酒和一把纸质遮阳伞。日落时，拿起书和笔记本到海边（或湖边、河边）去。如果你附近没有河，找个咖啡馆坐下，点一杯咖啡，时不时抬头望一眼渐渐落下的夕阳。

只是有一点，不管你打算在哪里学习，把自己藏起来不让其他人发现。

## 法则5：藏起来

移动电话上有一个神秘的按钮，它有个奇妙的功能，但是移动电话公司不会告诉你。你之所以从未听说过这个按钮是因为它能造成毁灭性的影响，无论是对使用者还是对移动电话公司都是如此。它叫作开/关按钮，能关闭移动电话。

感到很吃惊，是不是？我知道。

第一次使用这个按钮的时候我也感到很吃惊。有十多分钟我既不能

接听电话也无法打出电话。每每回想起来我依然会浑身一激灵——这种感觉就像从我身体上割掉了一部分。

所幸的是，在练习了几次之后，你学会了如何正常面对，并且，奇迹般的，最终你习惯了这么做。

> “对于那些征服了自己内心的人，内心是他们最好的朋友，但对于那些没能做到的人，内心仍然是他们最大的敌人。”
>
> **——《薄伽梵歌》**

我现在达到了第四级，即我可以让我的电话关闭4个小时！（第一级5分钟。管理员达到第十级——这些神人，诸如和尚、尼姑和阿米什（Amish）长者[注]，他们没有电话和互联网也可以存活。）关键在于，如果你将电话关闭4个小时就会有不可思议的事情发生——你将有4个小时不会有电话，没人打搅你、没人会让你分心，你就能高效地学习！你还将发现，就算你暂时掉了线，地球依然在转动。

让人找不到给你增添了巨大的能量。借助所有先进的通信工具，你能够得到最自由的解脱，没人能够联系得上你！没有干扰、没有分心……你独自一人，只有书本与你做伴。你无法想象，在电话关闭之后，你的学习效率将发生怎样的转变。

想象我们的冲浪者正赶上了一个巨大的浪头。当他正全神贯注地滑行着，突然一阵铃声响起，是他腰带上挂着的防水手机传来的。

珍妮：“米奇，你到底在哪儿呢？那呼呼的风声是什么？”

米奇（大喊）：“我在冲浪，宝贝。我抓住了最大的一个浪头！”

珍妮：“你看见我的避孕药了吗？这个星期我忘了吃了……”

扑通一声！米奇从冲浪板上跌落到海里。分心让他失去了平衡。

这里还有一些坏消息。当你正聚精会神地在绿色浪头上滑翔，突然手机响了，虽然你只接听了5分钟，但你需要花15分钟的时间才能让专心程度重新恢复到接电话前的状态。当你意识到这一点，你就会明白排除干扰有多么重要。

此外，排除其他可能让你感觉不舒服的因素。让自己彻底摆脱干扰。如果你觉得热，把空调打开。提前冲杯咖啡，如果你饿了，吃些东西，这些都有助于你更专心。关掉电视，锁上门，离线。为了提高学习效率，要让别人找不到。

## 法则6：服用超人药片

我们每个人都有一片超人药片。我指的我们的秘密动机和灵感的源泉。

这是在比利时的欧洲学院上学时我从好朋友马丁那里听说的。一到考试时，马丁就会穿上一件高级定制的西装、一件时髦的T恤，配上一条价格不菲的领带以及……短裤和凉鞋。

“为什么要穿成这样？”我们忍住笑问道。

“这是我的幸运装束。”马丁解释道，“穿上它们让我觉得自己很特别，一旦我的感觉特别好，我的成绩也会特别好。”

你有没有幸运T恤或幸运笔呢？利用这样的幸运物为自己树立自信。

一尊小佛或一个圣像会不会让你有种被保护的感觉？考试的时候带

上它。

祈祷会不会让你更加坚强？那么就祈祷。祈祷有助于你集中注意力。向你的内在力量祈祷，开始相信自己。祷文是对意念的一种声明。在犹太教，每一件事情和行为都有一个特定的祷文。在吃饭之前，犹太人被要求先清洗双手做饭前祷告。在外出旅行之前，他们会背诵旅行者的祷文。在睡觉前，他们会做晚祷。这些祷文是为了帮助他们将注意力放在手头的事情上。祷文应该可以吸引你的注意力，让你将注意力放在即将要做的事情上来。祷文上说："我会将所有的注意力都放在我正在旅行的路上或我面前的食物上。"这种专注在吃饭时有助于消化，在驾驶时有助于增强安全意识，并且就我们所讨论的话题而言，能够明显提升学习的效果。

你可以自己制定祷文、座右铭，或什么样的口头禅都可以，只要你相信它能够在你开始做事情前给你带来快乐或动力。

因此，考试时穿上你的超人服，取出你最喜欢的钢笔，将幸运符摆在课桌上，在便笺上写下B'H（希伯来语b'ezrat hashem的缩写，即"蒙上帝的恩典"的意思），并开始祈祷。这么做无论在心理上还是精神上都一定会有帮助。

## 法则7：亲近老师

不是那种亲近！那可不是什么好主意，特别是当你12岁而你的老师74岁时尤其如此。还是我来解释一下。

与普遍的观点相反，老师和你我一样都是人。这意味着他们也有情感。他们能感受到喜怒哀乐，一些老师甚至怀有怜悯之心。最新的研究表明，老师在课外也参加社交活动。这意味着许多老师会带着私人的感情色彩看待你成绩的好坏。那么，你该怎么办呢？

首先，去上课。伍迪·艾伦（Woody Allen）说过，成绩好有80%是因为去上课。事实上，如果你不去上课，老师会对你有看法，特别是上课乏味的老师尤其如此。他们知道自己的课乏味，但认为你并没有注意到这一缺点。但如果你不去上课，他们就会意识到："噢，他发觉我的课乏味……他不喜欢听我的课。这伤害了我的感情——我想我得给他打不及格。"

给旷课找理由是不可取的——"我生病了"或"我的拇指破了"也不行。事实上，只有以下这几种理由站得住脚，可以一试：

> "我和奥普拉和菲尔博士有个访谈，我得准备准备。"
>
> "由于飞行员没来，我被困在莫斯科了。"
>
> "这堂课的教材是我写的。"

毫无疑问，一位好老师可以创造奇迹。一位天才老师或讲师能够以生动有趣的方式传递知识，这对你记住所学将产生显著影响。当然，如果你对某些课的讲师或课程本身不感兴趣，只是坐在那里数着时间盼下课，问题就来了。运用一些简单的法则能够帮助你从每堂课中得到最大的收获，即帮助你更好地记住老师都说了些什么。

首先，我们在前面提到过，让自己对讲课产生兴趣。从讲师的话中寻找兴趣点；向讲师提问题。

除此之外，想象课堂上只有你一个人，讲师专门在为你讲课。这种独自一人的感觉将会提高你听课的愿望。

坐在阶梯教室的前面。坐在教室前面同坐在教室后面相比，在吸收信息和专心听讲的能力上存在巨大差异。相比坐在教室前面的学生，坐在教室后面的学生往往会更快走神儿。结果，坐在前面的学生对讲课更加投入，他们表现得更专心、更能记住讲师的话。

上课时不要什么都记。我知道，这么说令你很吃惊。然而，这没什么可说的。因为要一边听讲一边把讲师的话全部记下来，这是不可能的，因为根本不可能做到！这两个动作之间相互矛盾。听是被动的，而写是主动的。我们想做到一边输入一边立即输出。没错，我们被告知要这么做，上了大学之后，我们已磨炼出这样的本事，能够做到把讲师大部分的话都记下来。但实话实说，你有多少次设法努力记下讲师的话却没记下来、寄希望于找同学补上这段笔记的内容？又有多少次因为一两个字没听见而卡了壳，并且在没搞清楚之前，你根本不知道说的是什么？

原因很简单。就是因为不可能同时做两件事，并把它们都做好。老师说得越快，你记录的压力越大。听课最后变成了徒劳无功的事，老师的话开始具有某种神圣的意义，就好像上帝自己在对他们说话，仿佛你有一个字没听见便无法开窍。

现在，请你冷静下来。的确，老师的话很重要，但不是每一句话都要记。我们忘了上课的目的——听讲。上课的关键不是记笔记而是听讲。如果你觉得老师很有趣，那么放下笔、往后仰，这样听课令人非常享受。如果老师特别有魅力，我们可能会不知不觉放下笔，完全沉浸在听讲中。为什么？因为相比潦草飞快地记笔记，专心听讲、投入到迷人的课堂中更有意义也更有趣，记笔记只有助于打发时间罢了。记笔记让我们没时间吸收和记忆信息。

因此，你可能会问，该怎么办呢？

上课时，坐在讲堂或教室的前排。坐好、不要强迫自己把讲师所有的话都记下来、专心听讲。最重要的是，享受这堂课，因为这才是我们学习的目的。你可以记下感兴趣的关键点，以便日后作参考，但不要试图抓住并记下老师所有的话。

如果你的导师希望你能记住她所讲过的一切，并会考一考你记住了

多少，你也不用努力试图记下每一个字，上课时带上一台录音机就行了。

## 法则8：不必追求完美

我女儿上五年级时，一天早上我接到了她老师从学校打来的电话："你女儿在上体育课时晕倒了。请赶紧到学校来接她，她在医务室。"

我急忙赶到学校，护送女儿回到车上。

"出了什么事？"我担心地问道。

她解释说是自己在操场上跑了两圈跑累的。经过几番追问之后，她终于承认："我不想最后一个到。"

我们又谈到营养、减肥，以及更重要的，"傲慢与偏见"的话题。

"下一次上体育课的时候，我给你安排个非常艰巨的任务。你愿意接受这个挑战吗？"我说。

"好的。"她答道，好奇心大过愿意。

"你的任务是跑完第一圈、走完第二圈，然后最后一个到终点。如果你不是最后一个到，就说明你没完成任务。能做到吗？"我笑着说。

她乐了，但同时也明显表现出不自在。"好吧，我试试。"她说。

在学校争取成绩第一还是在人生道路上取得成功，你更喜欢哪一种？

难道答案还不明显吗？你更愿意在人生道路上取得成功。

如果是这样，不要努力试图成为班上的前五名。努力当一名好学生——而不是最好的学生。为什么？原因如下：

1. 在学校成绩好和取得事业成功之间没有绝对的关联性。事实上，研究表明，那些上学时成绩最好的学生往往并没有做到企业的最高层。他们做到了企业的中层便无法再继续上升。处于最高管理层的那些人在上学时往往成绩平平。这是讲得通的，为了做到最高层，你必须具备社交能力，必须善于沟通。如果你把所有的时间都花在了学习上，相应的，你同其他人的交往就少了。

2. 争当班上的尖子生，这个过程令人非常忧虑，结果可能会适得其反。而且这可能会变成一种强迫症，如同其他强迫症一样，事情就会被过度夸大了。复习资料也许看三四遍就可以了，你却要看10遍；考试前提前3天准备就可以了，你却要提前两个星期；等等。

你知道哪本书是有史以来写得最好的书吗？这本书还没有写完呢，它只需要再稍加编辑，稍作修改，再来一篇超快速的评论……为了让它成为最好的书，总有做不完的事。

对于某些人而言，这个过程永远不会结束！你是这样的人吗？追求完美会带来焦虑和压力。别努力成为完美的学生；努力成为一名好学生就行了。别争当班上的第一名；争取当上第八名就行了。这么做，神奇的事情反而会发生——你可能变成了最好的学生！

如果你只要求自己尽力做好就够了，你的焦虑将减退，不再为证明什么而困扰，也不再承受不必要的压力。当你放轻松、慢慢来，享受学习的乐趣，反而更容易取得好成绩。

是的，我知道，有些父母看到这里会问："我的问题却恰好相反。我的儿子（或女儿）根本不是完美主义者！他懒惰，不想付出任何努力！"没事，告诉孩子，他们上学时可以继续偷懒，不好好用功。把这

本书给他们，并告诉他们这本书的作者也和他们一样。告诉他们这本书里面有惊喜，他们必须读一读这一章和下一章的内容，因为从现在开始，我们将揭开他们最大的秘密：考试如何作弊而不被逮到。

当然，我指的是在不违反法律的情况下。我们将使用记忆术，只用现在一半的时间记住两倍于现在的学习内容。

---

1. 墨菲定律是指，事情如果有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生。——译者注
2. 《美国偶像》，福克斯广播公司从2002年起主办的美国大众歌手选秀赛。——译者注
3. 《宋飞正传》，美国著名情景喜剧。——译者注
4. 卡巴拉：犹太教神秘学。——译者注
5. 阿米什人：美国和加拿大安大略省的一群基督新教再洗礼派门诺会信徒（又称亚米胥派）。——译者注

现实人生，我向你保证，

没有像代数一样刻板的事情。

——弗兰·勒波维茨

（Fran Lebowitz）

# 第15章 事半功倍

## 好成绩终极指南

如果两名印度人早上7点离开塔拉哈西，顶着风以每小时47英里的速度骑着马，同时吃着一块7英尺长的家常鱼饼冻，每英尺售价4美元，你把浴缸注满水并把水加热到80华氏度需要多长时间，你最后一次做这道算数是在什么时候？

我的老师曾经提问过我一道类似的算数题。我站起来，一边往教室外走一边说：“布朗太太，我还是站在外面吧。等浴缸注满水了我再进来。”

好吧，我开了个玩笑。代数的确有它的优点。说真的，在以提高数学技能为目的的课程中，比如微积分、物理、经济学和计算机编程，考试更侧重的是理解而不是记忆力。在这类课程的考前准备中，你必须充分理解各个不同类型的答案，并懂得运用某种公式计算出答案。不需要你记住大量学习资料，关键在于练习以及对逻辑的理解。

我们将重点讨论一种考试，这种考试惨无人道，需要背诵大量的信息。让我们坐下来，一起学习。

考试的季节到了。我们的课桌上放了5本书、10篇论文以及20篇课堂概述。我们将如何征服这一切呢？和所有的旅程一样，让我们循序渐进，一步一个脚印学下去。

还记得在徒步远足中这样的情景吗？走了几个小时之后，导游指着远处的一座山说道："巴士站在那儿。"看上去那座山在前方10英里开外的地方。我们的第一个念头就是："不可能！我们得一路走到那儿？开玩笑！"然而，我们别无选择，只能继续往前走直至抵达那座山。对于我们要记住的资料也是如此，尽管结束遥遥无期，但只要坚持下去，我们就能做到。

## 最好从有趣的内容开始

从一些简单的、有趣的事情开始。先阅读一些有趣的东西，比如报纸文章、短篇故事集、美国国税局年度理事会决议、谷物麦片包装盒上的配料表——任何能够激起你兴趣的东西。我说过，大脑和身体上的肌肉一样，需要先热热身才能进入状态。你不可能清晨翻身下床后马上开始冲刺，冬天，汽车发动机启动前也需要预热。花上10~15分钟时间作一下准备，然后将注意力转移到你要学习的资料上来。

## 真正理解那些看似熟悉的内容

你必须充分理解学习资料中困难、复杂的内容，这非常重要。《塔木德》中记载："一旦你理解了《塔木德》，就不会轻易忘记。"

你可能会问："这难道不是显而易见的吗？"

未必。有些事情看似显而易见，我们以为自己理解了，但其实没有完全理解。举个例子，我敢肯定你听说过ad hoc（特别的）、modus vivendi（权宜之计）、tabula rasa（白板）和bona fide（善意）这些短语。当我在课堂上问起："ad hoc是什么意思？从字面上应该如何翻译呢？"

通常都会得到这样的回答："是……嗯……呃……我是说……应该是……我想……我猜……可能是……类似……往事，可能是吧？也可能不是。"

我继续追问："那modus vivendi呢？"

一次，一个学生提议："好像和某种新潮的测量工具有关？"

我们都听到过这些短语，但我们从未花时间查一查它们准确的意思。

在孩子的考试卷上还曾出现过一些令人捧腹的"错误知识"：

$H_2O$是热水，$CO_2$是冷水。

古埃及人都是木乃伊，他们会用水来写字。

居住在莫斯科（Moscow）的人被称作蚊子（Mosquitos）。

角斗士是一种能够让房间保持温暖的东西。

真空是一个巨大的、空荡荡的空间，是主教居住的地方。

电压（electric volts）是以伏尔泰（Voltaire）的名字命名的，是他发明了电。

我不知道云是怎么形成的，但云知道，而这是最重要的。

对于所学到的知识要做到真正理解。让大脑去记那些没有意义或含糊的事情，这近乎于不可能。

不要轻易放弃。再多花一点时间、多花一些工夫让自己充分理解。有时候，如果你没有理解前半部分的内容，后半部分的内容也就没有了意义。就好比一串项链，如果第一节就松了，整条项链都会受到影响。

## 辨明精华部分

相传中国著名哲学典籍《道德经》由老子在公元前6世纪所著，书中提出一种生活方式，希望能让陷于混乱的国家重新恢复和谐。其中两个中心观点是：

> 三十辐共一毂，当其无，有车之用。
>
> 多言数穷，不如守中。

看书本、论文和概述等学习资料如同看风景。你在欣赏风景时，尽管有大量事物映入你的眼帘，但只有少数中心物体吸引你的目光。可能是一个山顶、一所红色屋顶的房子，也可能是一条小溪、一棵大树。这些事物最终将深深地留在你的记忆中。当被问及看见了什么，你就会提到那些吸引你目光的事物。

不必记住每一个细节。每一条你想记住的信息都应该被分成几部分，最重要的字或短语应该记在最前面——并通过想象将这条信息转化成一个单词。记忆库就像一张渔网：只有大鱼才能被网住，小鱼总是从网眼中漏了出去。

全世界的犹太会堂，每星期会有三次念诵《妥拉》固定要学的段

落。每个段落都由一个关键单词命名，总结了这个段落的主题。《创世记》（*Genesis*）希伯来语名称取自《妥拉》第一卷第一段中的一个单词，bereshit（成因）：“起初神创造天地。”挪亚这段以“挪亚的后代记在下面”为开头。接下来的段落是lech lecha（离开本地）：“耶和华对亚伯兰说，‘你要离开本地’”，等等。

例如，挪亚使人联想到一幅画面，一位长者乘坐着一只方舟，在他身后是成对的动物，对不对？正是“离开本地”这个短语激发了想象，因为它发出了改变物理场所的呼吁。我们曾讲过，关键词必须引人注目——它们如同里程碑一样。

现在，请阅读以下文章。争取一口气把它读完，但首先不要理会那些突出显示的单词。把它当作日报中的一篇社论来看。你不用觉着非得看，但出于兴趣你愿意一读。当你读完这篇文章之后，再快速地看一遍，重点关注那些突出显示的单词。其实正是这些关键词构成了这篇文章的主题或主要思想。

## 未来职业：人的因素

伊兰·卡茨

“由于计算机能够取代人类，过去必须由人来完成的工作未来将会消失。”卡尔·**伯纳德**（Carl Bernard）博士认为。在描述我们正经历的这场信息革命的预计结果时，他对自己的推断作了解释。“人们将通过**互联网**预订机票。他们在网上接收详细的信息并安排自己的行程。”像这么做的话就无须通过旅行代办人了。对于保险代理人也是如此。”

然而，作为曾经的一名旅游行业从业者，对此我持反对意见。

以买**房子**为例。现在，一个人如果要买房，他只需要翻开报纸或上网，就能获得一切想要的信息。按照伯纳德博士的理论，诸如

房地产经纪人这样的职业就会自然消失。但事实上，他们的生意依然非常火爆。

每天在我们所生活的这个世界出现了**大量的**信息，然而，正是因为这个原因，人的因素仍然需求强烈。社会的迅速发展导致各种专家和教练的数量不断**增加**，他们的唯一目的就是帮助人们发现事情的本质，这绝非巧合。房地产经纪人就是如此，他们的职责是根据顾客的需求为他们找到盼望已久的房子。

现在，向往去**法国**南部旅行的人从网上便能获知所有想要的信息，其中包括景点、酒店和餐厅的信息。不但可以即刻查到各个地方的价格，还能欣赏到激动人心的图片。但是，同旅行代办人的专业介绍一比，这种强大的资料库显得逊色很多。网站上的文字没有个人感性色彩，而“相信我，下榻X酒店。这里安静、整洁、服务一流、早餐丰盛可口。远远超过W”诸如此类的推荐会给顾客带来更大的影响。旅行代办人的亲口推荐让旅行者感到放心，认为这才是自己应该去的地方。而且，如果旅游最终令人失望，他可以向谁投诉呢？难道是万维网？

和其他公司一样，**瑞士航空公司**常常为旅行代办人举办国际游学。大约30个旅行代办人组成一组，由航空公司负担费用，乘坐公务舱出行。在食宿方面，航空公司将为他们提供最奢华的酒店，请他们在最高档的餐厅就餐，让他们在整个旅行中得到最舒适的享受。航空公司充分认识到，旅行代办人对于顾客的出行决策有重要影响。

在会议方面，**视频会议**改变了人们开会的方式。现在，一名大学讲师可以同时和7名科学家在一起开会。同时，他还能通过视频会议，和其他3组分别位于英国、德国和日本的科学家一起讨论。想象一下这么做可以节省多少钱。不需要机票、酒店，也不需要有形的会议组织——相当大的一笔开支。

然而，事实上，讲师和其他科学家更愿意面对面地交流。能够同世界各地的同僚面对面地沟通，这种经历是任何技术都无法复制

的。没有任何方式可以替代人类的直接交往。

顺便说一句，谁将负责安排他们在一起开会呢？没错，是旅行代办人。因此，人的因素将继续引导、指导和决定未来任何一种职业和就业市场。大量的信息和先进的技术将带来更多的就业机会。1973年，**布卢斯通**写道：“技术给予许多**技术人员**生命的意义。”他预言，没有什么可以真正替代人们之间面对面的沟通。

这篇文章的每一个段落中都有一两个突出显示的单词。这些关键词能够代表所在段落的基本意思。让我们一起看看这些突出显示的单词，并用几句话描述这些单词背后所隐藏的含义。

**伯纳德**和**互联网**。被引述的人名叫伯纳德，正是他的理论促使本书作者写下了这篇文章。如前所述，这篇文章的意义在于反驳他的观点——互联网可以取代人类。

**房子**。这个单词让我们想到，一个人可以通过各种渠道搜寻自己想要的信息。基于这个“事实”，房地产经纪人应该不再被人们需要。

**大量的**和**增加**。大量信息令人摸不着头脑，导致顾问的大量增加。

**法国**。顾客在计划自己的出行（在本例中去法国旅行）时旅行代办人对其产生影响的例子。

**瑞士航空公司**。和其他公司一样，瑞士航空公司也举办代理旅游。这一事实强化了这篇文章的观点。尽管有着巨额广告费预算，航空公司还是愿意把钱投入在人力资源上。他们非常确信，旅游代理在经过培训后将会向顾客推荐航空公司，这么做的效果要比在星期天报纸上登一则广告强得多。

**视频会议**。尽管视频会议有很多好处，这种开会形式也有明显的缺陷，因为我们有面对面交往的内在需要。

**布卢斯通**和**技术人员**。一个幽默诙谐的例子，解释了技术和技术人员之间不可避免的联系。

现在，在理解了所有单词之后，我们回想起了每个具体的段落，我们有许多选择——而且我们已经掌握了以下3条中的前两条：

1. 将各个单词串起来形成一条单词链，其中每个单词都能让我们想起另一个单词。

2. 建立一个文件夹——想想我们家里的某个房间，并将每个关键词和那个房间里的某个物品联系起来。

3. 利用关键词编织出一个故事。

在第5章，我们示范了如何通过联想编织出一个由鳗鱼、橙子和梅赛德斯汽车组成的故事。现在，让我们“实打实”练习一下。我们将在关键词之间建立起联系，编织成一个滑稽有趣的故事。

让我们想象一只巨大、可爱的圣伯纳德犬。它的项圈上拴着的不是酒桶而是一台个人电脑（代表互联网）。狗儿想网购一栋房子。由于房子的后花园一片荒芜，狗儿希望那里能长出茂密的花，以便自己能够，啊哈，给它们“浇水”。于是，狗儿决定前往法国，了解花园应该长成什么样。由于它是一条瑞士犬，于是它决定搭乘瑞士航空公司的飞机。由于在法国很孤独，它便每天两次和家人、朋友开通视频会议。当狗儿最终返回家中，它给自己的女朋友带了一个机器人作为礼物，这是它在里昂时从技术人员那里购买来的。机器人身上装饰着蓝石（布卢斯通），在黑夜中闪闪发光。

编织故事的时候，在你的脑海里产生的联想必须强烈、画面必须清晰。为了用最快的时间记住这个故事，引导自己问以下这些问题：为什么圣伯纳德犬的项圈上拴着一台电脑？因为它想在网上购买一栋房子。

为什么它不喜欢这栋房子？因为房子的花园一片荒芜，而它希望那里长出茂密的花。它在法国干什么？没什么事情。它觉得很孤独，于是和朋友、家人开通视频会议。回家时他带了什么礼物？一个装饰了蓝石的机器人（承蒙技术人员的好意）。

为了记住这个故事所关联的内容，故事中的第一个关键词，（圣）伯纳德和文章标题“未来职业——人的因素”之间必须建立联想关系，想象有一天圣伯纳德犬将取代我们从事某些职业。

现在，先把这个话题放在一边。让我们回到之前的话题，为了应对即将到来的考试，我们如何通过一种新的方法记住学习资料。比方说，你上的是政治科学或经济学的课，因此你必须记住一个典型的欧洲国家的预算体系。

以下是预算明细表的样子：

**国家财政预算**

| 现金流量预算 | |
|---|---|
| **支出** | **收入** |
| 政府机关 | 直接税 |
| 补贴 | 间接税 |
| 转移支付 | 内债 |
| 偿还贷款 | 许可证 |

我们看见预算被分成两部分：

现金流量预算——收入

现金流量预算——支出

利用罗马房间记忆法，我们可以将现金流量预算表中的各个项目和

两个与“流量”有关的房间（卫生间和洗衣间）联系在一起。为此，我们用来存放现金流量预算收入的各个项目的文件夹（房间）应该是卫生间。

想象一下，在卫生间的门上贴着一个标识“收入”（INCOME，这是我们进入卫生间的必经之地）。现在，我们在卫生间里选择4种物品，用来作为现金流量预算收入中4个项目的挂钩。

以下是卫生间里的物品：

淋浴器

浴缸

毛巾

马桶

根据前面我们已学过的，我们将国家财政预算收入的第一项，直接税和卫生间里的第一项，淋浴器联系在一起。

利用单词相似性方法，“直接税”（direct taxes）可以变成得克萨斯行路指引（directions to Texas）。我们可以想象浴帘上有一幅美国南部的地图。从喷头中激射而出的不是水柱而是箭。

收入中第二项是“间接税”。间接（indirect）可以变成印第安人（Indian），同卫生间里的第二项物品浴缸联系在一起。想象一下，一个印第安人首领正躺在浴缸里享受温暖的泡泡浴，水中漂浮着从喷头射出的箭，他头上的羽毛还滴着水。

再也不要、再也不要、再也不要、再也不要、再也不要、再也不要做重复的事情了。当然，这是个玩笑。然而这是根本不可能逃

过的。要想保持长期记忆，重复是最重要的因素之一。《塔木德》中的《撒都该文献》（*Tractate Sanhedrin*）中记有："学习《妥拉》时如果不温习，就如同播种而不收获一样。"一切知识的学习都需要一遍又一遍地重复背诵。

收入中的第三项，"内债"（Internal loans）将变成国际刑警组织(Interpol)。卫生间里的第三项物品是毛巾。让我们想象有个男人站在你的浴缸里。这个人头戴警帽，帽徽上镶嵌着8个红色字母"INTERPOL"，非常醒目，他腰上围着一条大毛巾。

第四项是许可证。你无须将其转变成其他相似的单词。第四个挂钩是马桶。想象自己正坐在马桶上，突然一名国际刑警要求你出示马桶使用许可证！过去，人们可以随心所欲地使用马桶，而现在不是了。从现在开始，你必须持有特别许可证才能使用马桶。

一个典型的欧洲国家的现金流量预算收入中包括哪几项，我们现在已学会了该怎么记。但是，要想真正记住它们，你还需要反复背诵。

当你在记什么的时候，只有反复背诵才能记住。如果你不这么做，就记不住，如果你记不住，就等于浪费时间和精力。

有效的背诵方法包括讨论和现场问答。这么做比背诵5遍更有效。如果你独自学习，尽量放开声音，一边唱歌一边背诵。《塔木德》中记述："如果朗读时没有节奏、韵律，背诵时不唱歌，任何句子都会变得死气沉沉、毫无生趣。通过唱歌来背诵能够使人记得更快。"

不只是唱歌这种方法有助于记忆，音乐本身也是如此。试试看。以一种节奏、韵律来学习。弗兰克·辛纳屈（Frank Sinatra）的《午夜陌生人》的曲调，把歌词变为你要学习的内容。"得克萨斯的行路指引……我需要支付税款、内债……国际刑警将会过来把我带走……啦啦

啦……”

另一种方法是边走边说。一次，一位中国外交官问我：“为什么犹太人在学习的时候身体左右摇摆，来回踱步？”海扎兹人的国王也向耶胡达·哈勒维拉比问过同样的问题。多年之后，哈勒维拉比在12世纪创作的著作《库萨里》（*The Kuzari*）中的观点得到了科学的证实，即摇摆能够保持身体温暖，促进血液循环。

你在学习的时候有没有来回踱步？如果有，做得好。由于运动有助于提高人们思考和学习的能力，因此对于提高记忆力很有帮助。换言之，最好站起来学习或边走边学。摇摆的节奏不但有助于你集中注意力，还能提高大脑供氧量。更多的氧气促使大脑更加清醒地思考。

如果你把我的话理解为，坐着学习大脑供氧量较低，没错，的确如此。并不只是你坐着的时候大脑供氧量低，在过去的几百年里，污染的日益加重已造成空气中的含氧量降低。现在，一个城市市区的平均含氧量为21%，低于20世纪初的数值。为什么有那么多的城里人患上了偏头痛、过敏、嗜睡等疾病。这些都会影响人们集中精力的能力以及反应能力。为了提高思考的效率，必须有更多的血液进入到大脑中，给大脑输送更多的氧气。走路、摇头晃脑和游泳都是非常棒的方法。一些人甚至建议在学习之前做做倒立。

你知道吗，爱因斯坦是在走路的时候发明了相对论，而维克多·雨果站着写完了《悲惨世界》。莫扎特在旅行的途中谱写了许多传世佳作，而贝多芬处于创作高潮时，总是把一盆又一盆的冷水泼到自己头上来为头脑降温。

考试前，一边在房间里、公园里或大街上走着，一边反复记忆那个联想故事。记住之后，别再管它了。因为那个故事已深深地印在你的脑海里。现在，你已准备好了。祝你好运！

# 考试日

最终，考试的日期总会到来。我们的心情很急切，这很正常。教室里很安静，身旁的数十名同学复习的时间比我们更多，但是我们并不感到紧张。这是因为我们已胸有成竹。任何关于这个课程学习内容的考试题，我们都能圆满地作答。

请注意，考试的主题其实并不重要。重要的只有一个问题：我们那两个房间里都有哪5样物品？

这才是我们要记住的内容。所有信息都通过联想关系和这些物品联系在一起。我们可以在最短的时间内将这些信息提取出来。

试卷发到了我们的课桌上。我们快速地看了一下，一共有两个问题：

1. 由于计算机能够取代人类，过去必须由人来完成的工作未来将会消失吗？请说出你论点、论据、解释、说明、例证以及诗歌。
2. 典型的欧洲国家的财政预算中都有哪些项目？请简要回答。

我们的脸上浮现出了笑容，“复制过程”开始了——我们将记忆库中的信息输出到了试卷上。

## 问题1：未来职业=圣伯纳德

让我们再现那个联想故事，为了闹着玩儿，我们把关键词写在一旁。“嗯……伯纳德——电脑/互联网。”

## 答案1

卡尔·伯纳德博士认为，由于计算机能够取代人类，过去必须由人来完成的工作未来将会消失……

**“让我们想想，狗儿在电脑上干了什么？买了一栋房子，正是如此！”**

如果一个人想买房子，他可以从信息库中查询到一切想要的信息，但是，市场上依然存在许多房地产经纪人……

**“狗儿怎么了？它希望让房子的后花园长出茂密的花，这样它就可以尽情地尿尿。”**

大量的信息导致专家和顾问的数量不断增加，他们的唯一目的就是……

**“狗儿决定怎么做？去趟法国。”**

但是，这种强大的资料库同旅游代理的专业介绍一比则逊色很多……

**“狗儿是如何去法国的呢？搭乘瑞士航空公司的飞机。”**

瑞士航空公司在……方面堪称典范。

**“在法国发生了什么？因为是瑞士犬，狗儿在法国觉得很孤独。因此，它和家人、朋友开通了视频会议。”**

在会议方面，视频会议改变了人们开会的方式……但是，没有任何方式可以替代人类的直接交往。

**“返回家中时，狗儿带回来一个从技术人员手中买来的机器人，这个机器人身上装饰着闪闪发光的蓝石。”**

人的因素……布卢斯通写道：“技术给予……意义。”

**第一题我们做完了，只花了15分钟。我们急切地想开始做第二题，因为我们真的很想向全世界证明我们的记忆力有多么棒！**

## 问题2：典型的欧洲国家的财政预算

这绝对没有任何问题。“现金流量预算……让我看看。流量，水——卫生间和洗衣间。”你自言自语道。

“收入。第一件物品，淋浴器——得克萨斯行路指引。那是**直接税**。”

“第二件物品，浴缸——印第安人。那是**间接税**。”

“第三件物品，毛巾——国际刑警围着一条毛巾。那是**内债**。”

“第四件物品，马桶——国际刑警让你出示许可证。**许可证**。”

你看，不再通过缺乏逻辑、低效率的死记硬背，而使用创造性的方法，记住所有这一切就是这么容易。

“如果需要记的是两篇文章，这个方法确实不错。”你可能会说，“但如果是10本书呢？”

请让我提醒你两点，这两点我在前面的章节中曾谈到过。

1. 你的记忆力没有极限。10本书看上去似乎内容不少，但是，你仔细想一想，为了考试，无论使用哪一种方法，无论是看两本书、5篇文章也好，或是20本书、40篇文章也好，你无论怎样都必须将这些内容记下来！为了通过考试，你必须这么做。现在，唯一的问题是，你是想用艰苦、乏味的方法还是轻松、有趣的方法去记呢？你已经学会了各种记忆方法。怎么选择在你。

2. 相信自己的记忆力。正如我们所看到的，人的本能是回避这种方法：“我的大脑不习惯以这种方式工作”“这简直太难了”“最好还是继续使用那些经过证实切实可行的方法”。其实，最大的怀疑就来自你自己。的确，这个方法需要经过一些练习才能习惯成自然，但是，掌握了这个方法最终将为你节省时间、大幅度减少你复习的工作量。

我向你保证，如果你在学习时采用这种新方法，将达到事半功倍的效果。循序渐进、一步一个脚印地学下去。很快，你将会发现自己能够快速、高效地记住一切你想记住的东西。在准备考试时，你可以根据需要建立并记住关键词和联想关系，并没有数量上的限制。先找一章内容试一试，接着再增加一章。很快你就会发现，你的大脑只能以这种方式工作了。

同时也欢迎你登录www.smart-memory.com,试一试我专门为学生开发的罗马房间记忆软件。

我自己为考试制定的复习摘要包含了几百个关键词，这些关键词都是用来帮助我回忆起所有自己想要写的内容。下列文件是我对参加过的一次公共管理课考试的回顾。我把这些关键词写在了试卷上。这些关键词覆盖了150页的主题和要点！当然，对你而言，这些词绝大多数都没有任何意义。但是对我而言，每一个单词都像是一颗种子，能够在答卷上长出3~10行的内容。

**政治科学系**

**“公共管理学概论”期末考试——补考1989年2月23日**

**本次考试包含两个部分。**

**每个部分的答题时间为两个小时。**

**第二部分**

请选择其中两个问题作答，答题时请运用课堂上讲授的知识并结合你自己的理解：（本环节每个问题都可能包含多达35个要点。）

问题1：组织的主要模型。

问题2：政治和管理。

问题3：为什么管理需要改革，是什么使得纽约州的改革迟迟未出台？

| 政治和管理 | | 改革 | 纽约 |
|---|---|---|---|
| 比萨 | 良好 | 炼油厂 | 公路 |
| 高尔夫 | 锣 | 音乐 | 设计 |
| 记忆力 | 上帝 | 钻石 | 坚硬的 |
| 意大利 | 赌博 | 奖金 | 保守的 |
| 药膏 | 射击场 | 纽约 | 需求 |
| 猴子 | 猴子 | 铁锤 | 力量 |
| 玻璃杯 | 置物架 | 策略 | 执行 |
| 合乎规范 | 符合犹太教规的 | 公民 | 同意 |
| 创新 | 户外 | 床 | |
| 研究和开发 | 编辑过的 | 睡眠 | |
| 白宫 | 机械装置 | 计算机 | |
| 领带 | | 椅子 | |
| 劳动 | | 公众 | |
| 树 | | 建议书 | |

不要因为一次考试不及格或旷了一堂课而感到害怕。这个世界上到处都是考试不及格、被学校开除和自愿退学的人。这么做非但没有关系，有时甚至还促成他们未来的成功。阿尔伯特·爱因斯坦在苏黎世联邦工业大学入学考试中失败；托马斯·爱迪生辍学后随母亲学习；亚伯拉罕·林肯没有上过正规学校，通过自学成为一名律师。他们每一个人都找到了适合自己的学习道路并取得了成功。

“一天，我去一所大学去上了一堂商业管理课。”一位著名的商界领袖回忆道，从未接受过正规教育的他却是全世界最富有的人之一。他继续说道：“这堂课很有趣。我在那里学会了如何‘正确地’做生意，不久之后，我从亿万富翁变成了百万富翁。”

做事时掌握好分寸，让学习成为一次愉快、积极的体验。

奥斯卡和弗雷德并排坐在长椅上。<br><br>“你希望在你的葬礼上人们怎么评价你？”奥斯卡问道。<br><br>弗雷德回答：“我希望他们指着我兴奋地大叫：<br><br>‘快看！他动了！’”

# 第**16**章 公开演讲

## 如何记住演讲内容

在一个经典的喜剧节目中，杰里·宋飞（Jerry Seinfeld）说起美国的一项调查：问及人们最怕什么。98%的人回答，他们最怕当众讲话，而其余2%的人宁愿去死也不愿意当众讲话。

依宋飞之见，这意味着在葬礼上大多数人宁愿做逝者，也不愿意做那个致悼词的人。

当众讲话是一项非常重要的技能，我认为人人都应掌握。为了有效沟通、为了说服帅哥美女和你约会，生活的方方面面都离不开当众讲话。

古希腊和古罗马时期伟大的演说家给世人留下了极其宝贵的作品，最早的一本关于修辞和劝导的拉丁文教科书（作者不详），《修辞学》（*Rhetorica ad Herennium*），以及西塞罗的《论演讲》（*De Oratore*）

和亚里士多德的《修辞学》（*Rhetoric*）。其中最为重要且最令人叹为观止的作品当属马库斯·法比尤斯·昆体良（Marcus Fabius Quintilianus），这位来自伊比利亚半岛的罗马演说家创作了长达12卷的长篇巨著《雄辩术原理》（*Institutio Oratoria*）。昆体良认为，雄辩术包括5个组成部分,即：演说词创作（inventio）、演说词修改（dispositio）、措词的斟酌（elocutio）、记诵演说词（memoria）和发表演讲（pronuntiatio）。在本章中，我们将重点放在记诵演说词和发表演讲上，学习如何按照罗马人的方法流利地发表演讲。

害怕当众讲话的主要原因就是……没错……当众。事实上，人们最怕的是当几百双眼睛直直地盯着自己时突然忘词。消除这种恐惧的最好方法就是**不要**背诵演说词。如果你背诵演说词，有可能会发生两件事：（1）你可能因为忘了某个词从而忘了接下来所有的词，或者（2）由于你太担心，害怕自己忘记某个词，从而导致短暂记忆缺失的发生，即你的记忆力突然出现瘫痪。

在我们学习如何记住自己的演说词之前，让我先强调三点，这三点能够帮助你省却时间、汗水和泪水。

第1点：你想谈论的话题可能有无数个：令人信服的销售策略、激动人心的事实、有趣的奇闻逸事等等。想面面俱到是人的本能。无论你是在介绍你们公司最优秀的产品，还是向学习厨艺的学生讲授如何烹饪“卤蚊子膝”——你发明的一种创新菜式——请记住，听众并不是对所有的细节都感兴趣。他们只想听到与他们有关的信息。

第2点：产品演示、致谢以及司仪的致辞必须控制在几分钟内完成，不应该超过15分钟。超过8分钟之后，听众将不再对你介绍的新事物感到惊奇，并开始向往一杯浓咖啡能带来的好处。在昆体良时代，演说往往冗长且添枝加叶（你知道，在那个时候，除了继续倾听演说没有什么更好的事可以做）。即便如此，昆体良还是提倡运用简短的句子让沟通简单、清楚。学习班和讲课的时间不应该超过45分钟。45分钟之

后，学生的注意力和知识吸收能力接近于零。你将发现，即便你试图用奇异的马戏表演来引起他们的注意，从46分钟开始也不会再有一个人对你的话感兴趣。无论是什么样的演示，事先作好计划。你想传递的主要观点是什么？选择三四个能够达到演示或讲课效果并能留下深刻印象的主题。

第3点：你在写下并整理想传递的信息之前，不要忘了，听众只会记住以下这些事：

- 讲座开始时讲的内容（开场白）
- 讲座结束时讲的内容（总结）
- 你讲话的方式

前面我们提到过，讲座开始时，介绍你想传递的主题和主要观点。讲座结束时，用一模一样的话再次重复一遍你在讲座开始时的话！讲座期间，谈论其他内容。然而，在大多数情况下，第三点却是最关键的一点。真正要紧的，不是你讲的内容而是你讲话的方式。人们往往很快忘了你讲的内容，而记住了你这个人。他们会记得这个人的讲话是否令人印象深刻。

试着回忆你在遇见一个成功的销售人员、令人难忘的讲师或出色的教师时的感受。当你再次见到这个人时你肯定会马上想起来。看着他便让你感受到一股难以抗拒的魅力。他自信的言谈和令人注目的气质都深深地印记在你脑海中。

我惊奇地发现，无论是内行的、学识渊博的讲师，还是经验老到、手里有强大的产品的销售人员，都常常掩饰不住自己害羞的性格。这样的人在说话时声音总是很轻，而且几乎不看听众。他们完全没有意识到自己糟糕的表现，也没有留意自己传递的信息，如果你认为自己是这样

的人，好好想一想。其实这只需要练习，常言道：假装你有，直至你真的有！

在本章末尾处，我将教给你一种特别的方法，即使用“心理姿势要诀”，提醒自己在讲课的过程中使用特殊的姿势，包括提高讲话的声音、微笑、停顿几秒钟和讲笑话。

## 演讲绝招：关键图像

无论是在讲座、演讲、课堂、产品演示或其他任何一种形式的当众讲话中，使用关键词是记住自己讲话内容的最佳方法。说得具体些，即利用关键图像记忆法。

我们学会了如何利用诸如挂钩或衣架这样的关键图像来记住学习资料。我们也可以使用这些关键图像来记住某个主意、某个想法、某个短语或我们想谈论的某个观点。当我们为了达到感人的效果，而必须使用某些特定的单词来说某句话时，我们甚至还可以利用这种方法来记住这句话。在使用关键图像时，我们不可能忘记任何具体的内容，因为我们所记住的并不是任何具体的内容。我们可以想说什么就说什么，无须为了说出某些特定的单词而感到有压力。

你对于罗马房间记忆法已经相当熟悉了。你学会了如何将单词或想法转变成某个便于联想和记忆的具体图像。我们将这些单词通过挂钩保存在我们脑海中的文件夹里，我们家里的各个房间就是文件夹。

但是，首先让我们回到古罗马时代。让我们利用学过的法则，为一次小演讲——说得具体些，一个罗马销售人员的产品演示——作准备。

比尔乌斯·马克西姆乌斯·盖茨乌斯（Billus Maximus Gatesus）是米克罗索弗特乌斯（Microsoftus）公司的销售代表，公司为角斗场专门开

发了一款新的尖端产品。这是一种巨大的展示窗，可以控制进入角斗场的角斗士和狮子的数量，一旦发觉任何一个人或狮子想逃跑，窗户就会自动关闭。这款产品的名字叫Windows MCXLLLV。它的主要目的是取代直至今日依然在使用的沉重的木制大门。

比尔乌斯·盖茨乌斯正准备参加罗马城文化和娱乐局举行的招标会。共有6家公司参与投标。在准备推销说辞时，盖茨乌斯的第一步是就确定自己想要说什么。他确定了自己的推销说辞，并将它们转变成单个的图像。

宣传口号：“它终结了木门的历史，未来属于Windows。”

关键图像：一扇木门

卖点1：Windows MCXLLLV能够水平打开，使得角斗场的入场式更高效、更引人注目。当前所有角斗场使用的都是竖直打开的沉重的木门。这种尖端的新产品令人兴奋，它还有一块可以升起来的红色窗帘。

关键图像：一块红色的窗帘

卖点2：操作简单。再也不需要用10个身强力壮的奴隶去打开大门。只需两个人便能操控Windows MCXLLLV。大幅度削减了人力成本。

关键图像：10个身强力壮的奴隶

卖点3：成本低廉。产品的标价是1 900罗马元。给文化和娱乐局的折扣价是1 500罗马元。产品清单中包括一面26英尺×32英尺的巨大窗户、一块雍容华贵的红色缎帘、所有配套附件、10年保质期以及一份特别的赠礼——一头两吨重、脾气格外暴躁的非洲狮！

关键图像：两枚硬币

盖茨乌斯写完了他想表达的主题和产品卖点。在剩下的几分钟里，他可以想再说儿点什么就说点儿什么：

米克罗索弗特乌斯公司介绍，其中包括公司的组织结构、销售量、股东资本等等。

关键图像：公司标志

公司的产品线。

关键图像：一条黑线和6个白点

（代表另外6种产品）

客户名单：罗马斗兽场、维罗纳国会中心、那不勒斯基督教青年会和位于君士坦丁堡的谢伊体育场

关键图像：4名顾客

让我们再重复一遍关键图像：木门（它终结了木门的历史，未来属于Windows MCXLLLV）；一块红色的窗帘（水平打开，取代以前的竖直打开）；10个身强力壮的奴隶（现在不再需要他们了）；2枚硬币（标价对比折扣价）；公司标志（米克罗索弗特乌斯公司介绍）；一条黑线和6个白点（公司的产品线）以及4名顾客（公司当前的客户和他们所使用的产品）。

进入下一步之前我们有两个选择。第一种方法我们已经讨论过，打开脑海中的文件夹，即事先选择确定的房间，并将这些关键图像和固定的挂钩或家具联系在一起。第二种方法更先进，接下来我们马上会讲

到。

## 讲堂记忆法

比我们的联想更好的东西只有一个，那就是现实。

讲堂记忆法事实上就是罗马房间记忆法，只不过这次我们不是将关键图像或单词同我们家里某个熟悉的房间联系在一起，而是将关键图像同我们眼前的一个房间联系在一起——我们将要发表演说的地方。

只有当你对这个地方很熟悉时，这个方法才管用。可能是你曾经讲过课的地方、你们公司的会议室，或你曾经参观过的某个礼堂。例如，如果你知道自己将在公司会议室演讲，走进房间环顾一下四周。寻找能够勾住演讲内容中关键图像的物品。站在你将发言的位置，沿着顺时针或逆时针方向扫视整个房间。同时，将你的关键图像同房间里的物品一一联系起来。

让我们回到我们的朋友比尔乌斯·盖茨乌斯身边，并让他进入一台时光机。快进几个世纪，想象他在一家现代化公司的会议室里面。在他的四周他都看见了什么？或许是一扇门、一个花盆、一个橱柜、一台电视、几面窗户、几幅画和一个书架。

他可能将自己演讲的主题同眼前所看见的门——木门联系在一起。很容易，是吗？门旁边是一个大花盆。他可以想象花盆隐藏在一块红色的窗帘后面。这两个图像会让他想起自己的第一个推销说辞。

在10个身强力壮的奴隶的帮助下，他举起了花盆旁边的橱柜。之后，他可以想象有两枚巨大的硬币粘在电视机屏幕的两侧，就好像米老鼠的两只耳朵。

利用这种方法，你可以将所有关键图像同你将在那里演讲的房间里的物品联系起来。在演讲的过程中，你只需要往四周看。我向你保证，当你的目光停留在房间里的某个物品上，关键图像就会立刻浮现在脑海中。

但是，如果会议在最后一刻变更了地点怎么办？这也没问题。你已经掌握了传统的罗马房间记忆法。因为你对公司会议室的环境也非常熟悉，你可以把它临时添加进你的脑海中。

## 回顾

让我们回到罗马人的身边，看看他是如何演讲的。在比尔乌斯·盖茨乌斯的脑海里，演讲内容的关键图像早已和会议室（或他选择的其他房间）里的物品一一挂钩。于是，他扫视着会议室，确信关键图像都和这些物品生动地联系在了一起。

首先，他朝会议室的橱柜看去，然而他的脑海里一片空白，关键图像没能浮现出来。于是他决定加强这个联想关系。他认为，应该改变奴隶托举着橱柜的图像，改为奴隶使劲儿拍打着橱柜，橱柜在空中上下跳动。他看见奴隶们的脑门上冒出了一排汗珠。现在，这个联想关系变得更加强烈、有效。

他再次复习自己演讲的内容。这一次，当他一边在想象中漫游会议室时，一边大声地把演讲内容说了出来。他又做了一遍，这一次他计算了自己在每个话题上所用的时间。面对着想象中的观众，他的演讲轻松而流畅。在他游刃有余的即兴演讲中，丝毫没有发现任何由于刻意准备而显得刻板的痕迹。

## 演讲

在演讲的当天早上，盖茨乌斯作了最后一次演练。演讲开始前一分钟，我们最喜爱的罗马人走进会议室，他的心头有如数只蝴蝶翩翩起舞。罗马城文化和娱乐局董事会成员观察着他的一举一动。让他非常焦虑的是，他突然看见卡利古拉——恺撒本人坐在桌子的上首。更让他惊奇的是，旁边还坐着他的马。他看着卡利古拉的眼睛暗想：“我干吗要把精力浪费在这个上面？这个人带着他的马来听我的产品演示。不过如此。”现在，他觉得自己已经准备好了，要让自己的演讲威震全场。

比尔乌斯·盖茨乌斯站在会议室的前方，开始了自己的想象之旅。他看着门，立刻想起木门、他的第一个关键图像。他满怀信心、掷地有声地开始演讲：“尊贵的陛下，各位罗马公民，受人尊敬的马——在此我要向你们发表一个声明。木门的时代已然过去，未来属于Windows MCXLLLV！”

他停顿了片刻，看着观众，他们已被打动了。他注视着门边的花盆，惊喜地发现红色的窗帘已经升了起来，把花盆露了出来。他强调指出，当角斗士和狮子进入角斗场时会出现戏剧性的一幕，红色的窗帘水平升起。这时，观众的兴趣更加浓厚了。

他的目光转向了橱柜。现在，他看见奴隶们正在拍打着橱柜。他的话语惊四座：“需要10个身强力壮、昂贵的奴隶已是过去的事了。”董事会成员倒吸了一口气。

他的目光继续转向了电视机屏幕，想到了米老鼠的耳朵，是两枚巨大的硬币。盖茨乌斯继续说道：“这一切只要1 900罗马元。你们是米克罗索弗特乌斯公司重要的客户，我们决定以1 500罗马元的优惠价格，向你们提供一套礼包，其中包括一面26英尺×32英尺的巨大窗户、一块雍容华贵的红色缎帘、所有配套附件、10年保质期以及一份特别的赠礼

——一头两吨重、脾气格外暴躁的非洲狮！这是一头角斗士无法近身的猛兽，被饿过之后更是格外暴躁。”他又停顿了一下。

听过对狮子的描述之后，董事会成员彻底惊呆了，卡利古拉大帝的马吓得失去了知觉。而我们的罗马人在通往荣誉的道路上继续前进。在结束演讲时，全场起立为他鼓掌。卡利古拉大帝当场订购了20套Windows MCXLLLV，用于罗马城所有的角斗场。

大功告成。

## 姿势要诀

舞台演员和讲师之间没有什么太大区别。他们都是在观众面前表演，也都需要让观众看懂他们是谁、他们所饰演的角色是什么。他们都是在表演。他们必须记得，什么时候要提高嗓门，什么时候微笑，什么时候停顿，什么时候移动和什么时候双臂交叉。为了吸引观众的注意力，舞台演员使用声嘶力竭的音调、手势、高声狂笑、热泪等等一系列夸张的手法。讲师也是一种演员。如果不是，那么他极有可能乏味至极。

然而，讲师必须避免使用上述那些极具夸张性的动作。如果一堂课显得太过戏剧性，就会被认为很假，而讲师也会看起来不可信。

马克·吐温曾说过，为了10分钟的即兴演讲他至少要准备3个小时。说话的音调、每个姿势和每个动作都事先经过精心策划。我们曾说过，不必事先精心策划，也不必拘泥于某个单词或姿势。然而，那些天生不是演员的人当然可以借助挂钩的帮助。

比方说，你想提高嗓门儿以掩饰自己毫无说服力的辩论。或你认为有必要在说完一句有意义的话之后停顿片刻（好比需要“消化”）。或你

想适时地点头表示同意、讲个笑话或以一个问题作为对某个观点的总结。为了能够记住使用这些口头语言和身体语言，我们可以在关键图像中添加“关键姿势”。

比方说，盖茨乌斯计划用一个疑问句来总结涉及10个奴隶这部分的推销说辞。他可以这么问：“只需要两个人就可以完成操作——这简直太棒了，是不是？”为了记住这句话，他可以创建一个额外的要诀，一个额外的图像。他可以在与奴隶相关联的物品上再绑定一个巨大的问号。橱柜（红木制成）的顶部刻着黑色问号的装饰图案。这些黑色的问号不应该出现在这种典雅的家具上。当他在演讲时，一看见橱柜，就会想起奴隶在拍打橱柜，随之想起橱柜上刻的问号，并最终想起自己原计划要强调的这个观点。

为了回忆起某个特定的姿势，你可以创建各种各样的要诀或图像：

一个扩音器会让你想起自己需要提高嗓门。

一个灯泡会让你想起在阐述某个观点时目光看上去要意味深长。

一个巨大的停车标志会让你想起在说完一段话之后要停顿4秒。

一个黄色笑脸徽章会让你提醒自己要微笑或讲个与话题有关的笑话。

你可以轻松地将这些姿势要诀添加进关键图像中。当你在为演讲作准备时，这些关键图像和姿势你想写多少就写多少。

一想到要记住大量关键单词，可能会让你感到踌躇，害怕自己的大脑不可能把它们全记住。但是别担心，演讲结束后，你将会惊奇地发现，记住所有的关系其实一点儿都不难。而且，不仅如此，你的大脑还可以记住更多的关键图像。

两个人在一起吃面条。

其中一个问道："告诉我，为什么我们吃的这个东西叫面条？"

另一个一边回答，一边夹起几根面条送入嘴中："你是什么意思？"

"它们像面条那么长，像面条那么软，吃起来像面条那个味道。我们为什么不能把它们叫作面条？"

# 第17章 "我的话……你理解了吗……"

## 如何记住语言和词汇

面条起源于中国，然而面条这个词却来自德语—意第绪语里的nudel或nutel。大量例子可以证明，英语从其他语言中借鉴了很多单词。比如"芭蕾"（法语ballet）、"局"（法语bureau）、"番茄酱"（马来语ketchup）、"酸奶"（土耳其语yogurt）、"禁忌"（汤加语taboo）、"缘分"（梵文karma）和"你怎么啦"（纽约市荷兰移民英语whatsamaddahwityou）。

一些单词是以人的名字命名的：盲目的爱国者（chauvinist）一词最初的意思是"盲目或狂热的爱国主义"，来自拿破仑手下的一名士兵尼古拉斯·沙文(Nicolas Chauvin，或许是传说)，以对拿破仑忠诚而闻名。尼古丁（Nicotine）一词是从15世纪法国驻葡萄牙大使琼·尼科特（Jean Nicot）的名字变化来的，是他将烟草引入法国宫廷。三明治（sandwich）一词以英国三明治镇的第四任伯爵约翰·蒙塔古（John

Montagu）的名号命名，他酷爱赌博，连吃饭也不愿意离开赌桌。于是，他叫仆人用两片面包夹上肉，送到赌桌上来，以便边吃边赌。受虐狂（masochism）一词源自奥地利作家利奥波德·冯萨克–马索克（Leopold von Sacher-Masoch），在他的小说里描写了被另一个人羞辱或伤害以得到性满足的性欲倒错。

一门外语听上去常常像是一大团没有逻辑的发音和停顿。在听两个中国人对话时，我们很想知道他们是如何听懂对方意思的。毫无疑问，学习一门语言最好的方法是前往讲这种语言的国家住上一段日子。融入讲这种语言的人的日常生活当中，用不了多久，你就可以说并听懂这种语言。

但是，你也可以通过下面这些值得信赖的记忆法去学习外语。

## 取决于你是顺从还是固执

我知道，有些人认为自己什么新语言都学不会。然而，对于这种人，如果把他们流放到异国他乡，用不了几年就可以说一口流利的当地语言。因此，学习语言并不需要什么这样或那样的技能。关键在于意愿。

有一位非常富有且著名的商人出生于美国，居住在以色列。一次，他请我给他上一堂讲授记忆力的私人课程。

“我在以色列生活了30年，但不会说希伯来语。请教给我一些记忆技巧，让我能够记住这门语言。”当我们一同坐在他那奢华的客厅里时，他向我央求道。

“很抱歉，我帮不了你。你学不会希伯来语。”我带着歉意说。

他有些不自在地往扶手椅后挪了挪身子。

“你为什么这么说？”他反驳道。

“因为和托尼·贝内特的问题一样。你把心留在了旧金山，你从来没想过要融入这个地方。你从来都不认为学希伯来语很重要。如果生活在以色列的人听得懂英语的话，又何必这么麻烦呢，对吧？”

我们在原谅自己拼错单词、用错单词和犯了其他错误的背后隐藏着另一个问题。这样的错误融入我们的私人词典并形成了习惯。例如，我的父亲原籍捷克，从没掌握“星期三”的正确读音，因为“星期三”一词的读音和它的拼写不一致。如果它的读音和拼写一致，我们应该念成“Wed–nes–day”，但是，实际上它的读音是“Wensday”，第一个d和第二个e不发音。[顺便说一句，这个单词起源于古英语中的单词Wodnes daeg。这一天是献给沃登（Wodnes）神的。]我父亲不认为他的错误意义重大需要改正。但是，至少他愿意犯错误。

一些人因为强求完美而没能学会一门外语。他们害怕犯错误，觉得“丢脸”，于是一言不发。这一现象在远东地区尤为明显。当我在日本、韩国和中国举办讲座时，前来听课的人几乎一言不发。他们的确在学英语，但是，由于他们羞于开口，他们的英语水平终究不如意。

对于所有因害羞而没能开口说出来的人，这里有一条建议：开口说出来……并且犯错误！这是唯一的学习方法。语言是一门活生生的实践。你必须说出来，并且接受这一现实：即便犯错误也不丢脸。

多年前我和妻子一同前往巴黎。我的妻子说法语（你知道的，斯特拉斯堡），一天，我们去地铁站，她朝着售票员走去。

“Je voudrais acheter deux billets pour le metro, s’il vous plait.（请给我两张地铁票。）”她用纯正的法语说道。

第二天，在乘地铁前我对她说："亲爱的，今天我来买票。"

"不行！"她大声喊道，"你的法语太糟了。"

"但是练习对学语言真的很重要。让我告诉你这有多简单。"我回答。

我面带微笑、大步向售票员走去，并伸出两根指头说："Duex（两张）！"

你知道发生了什么？她给了我两张地铁票，和前一天一模一样。

掌握600~1 000个最常用的单词就能基本使用一门外语。就是这么多了！一些语言学研究显示，词汇量达到600~1 000个，你就可以看懂这种语言的报纸75.6%的内容。（还有更好的消息：阅读体育版面只需要30个单词。）因此，如果你每天学习20个单词，只要一个月你就能阅读报纸并看懂基本意思，无论你选择哪一种语言都没问题！听上去是不是很令人兴奋？

然而，真正的问题是，如何每天通过系统的方法学习20个单词并能牢牢记住。

对于初学者，确保自己要正确理解单词。

请注意下列句子："今天的年轻人非常颓废（decadent）"；"妈妈说苏姨妈做了最好吃的苹果馅卷饼（strudel）"；"那个花瓶的形状实在是乱七八糟(amorphous)"。你以前肯定见过颓废、卷饼和乱七八糟这些单词。但是，说实在的：你知道它们到底是什么吗？

我想表达的意思是（我在前面曾提到过），虽然有很多单词来自我们的母语，但是我们却一直不知道它们的意思。我们认为如果承认不懂这些单词的意思会感到很尴尬，于是便产生了这样的后果。如果有人告

诉我们说东欧市场的发展陷入停滞状态。我们假装会意地点点头，但其实我们根本不知道是什么意思。我们从来不承认我们不知道这到底是什么意思。我们的自尊不允许我们问，生怕自己被看成是十足的傻瓜。

阿特·林克莱特（Art Linkletter）曾经主持过一档电视节目，其中有一个板块是他对小孩子们讲话。一次在节目上，他问孩子们："你认识有气场的人吗？"根本不知道气场为何物的孩子们知道自己是在电视上，开始争先恐后地即兴发挥。

"我认为我舅舅有气场，"一个孩子说道，"他已经在医院住了两个星期。"

"我妈妈的朋友有气场，"另一个可爱的小女孩回答道，"但是，她能够除掉这个东西。我就是记不清她是用哪种洗发水了。"

"我的邻居有几个气场，"另一个小男孩吹嘘道，"但是都还没有长大呢。"

当可爱的孩子们在胡说八道时，我们觉得很好笑。但是，当我们自己是当事人时，我们的好兴致顿时没了踪影。因此，如果你想记住单词以便将来可以用上，首先确保自己理解它们的意思。

如前所述，让自己养成一个新习惯。每一天都学习新的单词。当你学会了某个单词，尽可能多地使用它。造句的时候用上它，在和朋友交谈的时候也用上它。新单词的使用频率越高，就能越快地成为你谈话中的一部分。

## 一个单词的历史

每一种语言都有这种属于当地文化所独有的单词，其中一些单词根

本无法翻译。这些单词和其他文化不相关，或者根本不需要翻译。例如，在爱斯基摩语中（我是这么听说的）共有7个单词用来形容不同形状的雪花。想必只有爱斯基摩人才清楚这种白色、冰冷的东西有什么区别。另一方面，在他们的语言中对单词sand（沙子）没有对应的翻译。

有时候我们会遇见一些单词，这些单词看似和我们所知道的事物没有任何关系，但如果我们继续深究，会发现它们也可以和某个单词非常接近。以单词acrophobia（恐高症）为例。我们知道phobia（恐怖症）的意思是“恐惧”[想想claustrophobia（幽闭恐惧症）,害怕待在封闭的空间里]。让我们看看其他我们熟悉的也包含前缀acro-的单词。Acrobat（杂技演员）如何？杂技演员技艺高超，经常表演空中走钢丝和翻跟斗等高空技巧。这样的表演者被称为杂技演员，其中acro-的意思是“高的”。那么，acrophobia的意思就是害怕高度！试着从单词的词根去理解，因为这正是它们的意思所在。

英语融合了拉丁语、希腊语、法语、德语、意大利语等多种语言。你经常会看见与英语相同或相近的单词，因此理解英语单词的起源有助于学习欧洲各国语言。法语中，livre的意思是“书”。英语中有哪个单词听起来很像livre呢？没错，是library（图书馆）。

那么德语单词vater呢？是“父亲”的意思。用德语怎么说光线呢？licht。单词haus是什么意思？很容易，不是吗？就是英语中的“house”(房子)。

英语中有很多单词的前缀和后缀和其他语言相同，例如，trans-Siberian（横跨西伯利亚的）火车或transatlantic（横跨大西洋的）航班。前缀trans来自拉丁语，意思是“横跨”。如果你知道前缀dis-来自希腊语，意思是“缺乏”或“没有”，就很容易理解disability（无能力）或者disoriented（失去方向感的）的意思了。翻开一本词典或上网打开一个词典网站，你已经掌握了最棒的记忆工具。

## 如何快速学会外语……并且终生不忘

即便你看见其他语言中有个相近的单词，也并不总能判断出它的意思。但是，当你知道这个单词的意思之后，可以通过你学到的记忆方法记住它。你所要做的就是为那个单词找到某种联想关系。你可以找出某个或多个听上去与之相近的替换单词。

让我们回到单词acrophobia。把这个单词分成两个部分：acro和phobia。我们说过phobia的意思是“恐惧”。现在，我们需要用前缀acro创建一个有意义的单词或图像。我们先以单词acrophobia“恐高”为例，并将其与我们将创建的一个新图像联系起来。

> 一名男子站在值班柜台前对航空公司的职员说：“我想把这个黑色箱子空运到巴黎，红色箱子空运到伦敦，棕色箱子空运到罗马，绿色箱子空运到布拉格，我自己要飞往纽约。”
>
> 航空公司的职员惊愕地瞪着他说：“先生，请原谅，这件事我们做不到。”
>
> “为什么做不到？”男子问道，“上次我搭乘你们航空公司的飞机时你们就是这么做的。”

例如，想象你在古希腊时代，站在雅典的阿克罗波利斯（Acropolis）㊟的废墟上。你站在高处往下俯视着废墟，一阵恐惧向你袭来。你所创建的图像就是，一个人站在雅典的阿克罗波利斯的最高处时感到了一阵恐惧，这赋予了单词acrophobia一个全新的含义。

vertigo到底是什么意思？在英语中，它的意思是“眩晕的感觉”。我们怎么才能记住这个单词的意思呢？让我们想象一个人站在大街中央，原地转圈儿并自言自语道：“vertigo？ver-ti-go？Where to go？（该去哪

里呢？）”

suppression的意思是强行阻止某人按照自己的意愿行事。让我们把这个单词分成两个发音类似的单词super-和pressure。我们创建一幅有关“强大的压力”的图像。如果不是强大的压力施加在一个人、一个群体或一个国家身上阻止他们按照自己的意愿行事，怎么会有suppression（镇压）？

同时去不同的地方旅行，这是不可能的。但是，同时学习和讲好几种语言，这肯定是可能的。一些人可以讲3种、4种甚至10种不同的语言，还有些人可以讲更多。

有一个伟大的意大利红衣主教朱塞佩·卡斯帕·梅佐凡蒂（Giuseppe Caspar Mezzofanti，1774~1849），这位享誉世界的语言天才可以非常流利地说38种语言和30种方言。德国旅行家和中国通埃米尔·克雷布斯（Emil Krebs，1867~1930）掌握了包括蒙古语、爪哇语、满语和爱努语等在内的68种语言。他还能用4种方言说西班牙语，包括基普斯开诺（guipuzcoa）方言、比斯开（Bizcaya）方言、拉博蒂（Laburdi）方言和祖伯兰（Zuberoan）方言。我也会说祖伯兰方言——西班牙北部巴斯克地区所使用的语言，但是不知道为什么，我在当地说话的时候人们总是不理会我。

让我们学习西班牙语——“正规”语种。西班牙语单词queso翻译成英语意思是“奶酪”。英语中有哪个单词发音像queso呢？case（箱子）！你所要做的就是想象在西班牙或任何一个讲西班牙语的国家，奶酪必须放在皮箱里出售。有布里干酪、帕尔马干酪、蓝纹干酪等等。每当你需要用西班牙语说“奶酪”时，请记住奶酪就是箱子。箱子会让你想起单词queso。

“牛奶”用西班牙语怎么说？Leche。单词leche让人联想到单词lychee（荔枝），一种中国的水果。想象一下，盒装奶中既有荔枝奶也

有牛奶。

西班牙语单词playa的意思是“海滩”，它的发音像什么呢？我认为像player（运动员）。想一想，西班牙的海滩变成了足球运动员的聚集地。想象有几千名运动员聚集在海滩上，异常拥挤，你连铺开沙滩毛巾的地方都没有了。

现在，让我们学点儿法语。法语这门语言——为了练好发音——需要学会发出痛苦的呻吟声和叹息声。你知道法语中“鸡蛋”怎么说吗？我知道这个单词的拼写是oeuf。但该怎么发这个音呢？应该念成介于“eff”和“oof”之间的一个音，而且无论你怎么念，法国人都会生气。

不要放弃希望。我们有办法搞定这门语言。法语中，“战争（war）”是guerre（读音类似于“ger”）。想象一下，在法国所有战争中，士兵都身穿灰色的大衣（grey trench coat）。grey trench coat:gray=“ger”=guerre=war。你还可以把这个单词想象成理查德·基尔（Richard Gere）。想象他从战场上刚回来。

以下是更多的例子。chien的意思是“狗”，因此，想象一条狗带着一根链子。法语中“树”一词是arbre，和英语中的harbor（港口）近似，因此，让我们想象一个只有树才能进港的港口——没有小船或轮船，只有树。

做一个小测验，看看刚才学到的知识你都记住了多少:

Leche_____

Queso_____

Suppression_____

Vertigo_____

表示“fear of heights（恐高）”的单词是哪个？_____

法语中表示“战争”的是哪个词？_____

法语中表示“狗”的是哪个词？_____

当然，最重要的是，让这些单词充满生命力，并尽可能多地使用它们。

## Yiddibrish：犹太人的多语言系统

正在学习外语的人希望在交谈时能想起几千个新单词来。但是，当人们想交流却不清楚该怎么说的时候该怎么办呢？直到19世纪希伯来语变成一种现代语言出现之前，犹太人就是这种情况。

问题在于，希伯来语过去作为一种神圣的语言，只用在祷文和宗教典籍中。它并没有承担起一门语言的基本功能，即作为人们之间的一种沟通工具。而在经商、交流思想或购买日用品时，全世界的犹太人使用的都是本地语言，阿拉伯语、波斯语、德语或是法语。经过漫长的岁月，虽然不是每个人都严格地遵守去教堂做祷告或学习的规定，但是希伯来语经历了一代又一代却流传了下来！在希伯来语被发明了几千年之后，在它最后一次被大声地说出来几千年之后，这门语言重现光芒。现在，这门语言作为以色列人的母语早前几代就开始复活。

思考一下。一门语言虽然以前没有用在口头上，却能完整地保存了下来！犹太人到底是如何做到的呢？通过使用一种非同寻常的策略。每到一个社会，他们都将《圣经》希伯来语和当时的本地语言相结合发明一种新的语言。由于他们总是将希伯来语融入自己的日常对话中，这种语言因此得到保护并保留了下来。

犹太人发明的最著名的两种语言是拉迪诺语（Ladino）和意第绪语。拉迪诺语，希伯来语又称Spanyolit，主要由卡斯蒂利亚语（西班牙语）和少部分的希伯来语构成。1492年，由于犹太人拒绝脱离自己的宗教改信天主教，费迪南德国王和伊莎贝拉王后下令将他们逐出西班牙。据估计，在此期间有十几万犹太人被迫离开西班牙。这些犹太人在他们的新家园伦敦、阿姆斯特丹、汉堡、意大利、君士坦丁堡和塞萨洛尼基等地继续使用拉迪诺语。

当拉迪诺语作为一种口头语言处于鼎盛时期时，有大量的文学作品都是使用这种语言写成的，其中包括《妥拉》详解、戏剧和传记等。渐渐的，越来越多来自土耳其语、希腊语和其他许多本地语言的词汇进入到西班牙犹太人的口语中（俗称瑟法底犹太人），并成为了他们的语言。例如，拉迪诺语中Cada uno es sadik en sus ojos的意思是“Every man is a tzaddik in his own right.（每个男人都可以通过自己的努力成为一名圣徒。）”tzaddik（圣徒）就是来自希伯来语。

如同拉迪诺语服务于瑟法底犹太人，意第绪语服务于阿肯纳西犹太人（欧洲犹太人）。两者之间唯一的区别是，在世界的另一端，由希伯来语和德语混合形成的意第绪语更加流行，成为更多当地人的口头用语。

曾经一度，几乎所有阿肯纳西犹太人都说意第绪语。大多数学者认为，早在19世纪时，离开法国北部到莱茵河谷居住的犹太人就已经在说意第绪语了。这门语言广为流传，很快，无论是生活在俄罗斯、德国、纽约或布宜诺斯艾利斯的犹太人，都可以和其他犹太人沟通交流。单词Yiddish来自yid和jid，意思是“犹太人”，dish的意思是Deutsch，即“德国的”。换言之，即德国犹太人。

出现在犹太圣典中的希伯来语单词也进入了普通民众的、非宗教的意第绪语。以短语mama lashon即“母语”为例。mama在德语中是“妈妈”的意思，而lashon在希伯来语中是“说话方式”的意思。还有一个例

子：Bist ah batuach，uber shik eran mezumanim——“我相信你，但给我现金。”希伯来语单词batuach的意思是“相信”，而单词mezumanim的意思是“现金”。

意第绪语中，15%~20%是希伯来语，70%是德语，还有10%是匈牙利语和罗马尼亚语等其他语言。此外，最有意思的是，为了保留希伯来语的书写系统，意第绪语采用的是希伯来语字母。意第绪语帮助世界上所有犹太人和希伯来语保持联系，也因此，让这门语言存活下来并广为流传。

## 在谈话中加入新的外语单词

让我们以西班牙语单词dinero——“钱”为例。想一想你会有哪些方式谈到钱，并用单词dinero代替“钱”这个词：“你有多少dinero?我想借50美元。”“你所关心的就是dinero、dinero、dinero。”“他是富翁。在银行里有很多很多的dinero。”

再以西班牙语单词——hombre为例。这个单词的意思是“男人”。“多么好的一个hombre，是他帮助我修好了汽车。”“看见那个hombre……就是戴红帽子的那个了吗？我敢说，那个hombre肯定很有dinero。”

再以quiero——“我想要”为例。“Quiero世界和平。”“Quiero我的家人健康。”“Quiero一快好吃的蛋糕。”“这正是我现在最quiero的东西。”“Quiero成为一个有很多dinero的hombre。”

这种方法适用于那些想行之有效地使用语言的人。想要学习如何正确地、流利地说一门语言，还需要学习语言的基本原理，包括动词的变化以及名词的变格等。在学习的起步阶段这不妨是一种有趣的学习方式。当你通过这种方法掌握了越来越多的单词之后，你的自信和理解随

之建立，于是学习语言的其他构成要素就变得更加容易。

## 零“拼错”式书写

另一个让人们伤脑筋的问题是正确拼写。

的确，我知道有一种叫作拼写检查软件的工具能够帮助我们完成这一任务。那么接下来呢？叙述者帮我们说话？徒步者帮我们出行？人类多么懒啊？还是一次就了结，彻底记住如何正确拼写单词。

为了记住如何正确拼写单词，将问题挑出来单独处理。这意味着查清楚单词中到底是那些字母拼错了。

以单词friend（朋友）为例。为了记住其正确拼写，你必须记住“除了在c后面时，否则i都在e前面”的法则。

那么单词conceal（隐藏）呢？ea组合的背后隐藏着一个问题。让我们用这个单词造一个句子——例如，“The elephant conceals the ant.（大象隐藏了蚂蚁。）”利用和句子中单词相同的顺序，先出现的单词elephant（大象）中的e，然后是单词ant中的a。此外，从道理上说，蚂蚁是不可能隐藏大象的，对吗？由于大象的体积更大，因此它挡在前面。因此自然是“大象隐藏了蚂蚁”，e在a的前面。

如果没有这种有趣的提示物，那些单词该怎么记呢？看看单词necessary（必要的）。让我们把问题挑出来，即在一个单词里面c或s应该出现几次，以及它们的位置该如何摆放。用单词cat（猫）代表字母c，单词sunset（日落）代表两个s。于是，我们造的句子是“It’s necessary for the cat to watch the sunset.（对于猫而言看日落是有必要的。）”你认为呢？一举两得！现在我们知道c在前两个s在后。

你也可以用这种方法将你平常总会拼错的字母挑出来。在单词occasionally（偶尔的）中，两个c在前一个s在后。于是我们造的句子是：“Occasionally, I drink 100cc of soda a day.（我偶尔一天喝上100cc的汽水。）”从而记住了什么字母在前什么字母在后。

还有一种很棒的方法，即反向缩略词。你想记住单词rythem或rithem该怎么拼吗？嗯，我的意思是rhythm（节奏）……试试“**R**hythm **h**elps **y**our **t**wo **h**ips **m**ove（节奏有助于你的髋关节活动）。”单词arithmetic（算术）呢？“**A** **r**at **i**n **t**he **h**ouse **m**ay **e**at **t**he **i**ce **c**ream（房子里的老鼠可能会吃冰激凌）。”反向缩略词还能够帮助你记住如何拼写单词。将单词acronym转变为反向首字母缩略词。去试试吧！

acronym：A-_____ C-_____ R-_____

O-_____ N-_____ Y-_____ M-_____

最后，让我再告诉你一个单词：

aequeosalinocalcalinoceraceoaluminosocupreovitriolic

这是英语中最长的一个单词，专门用来形容英国布里斯托这个地方矿泉水的成分。

所幸的是，你根本不必记住这个单词的拼写或为此想出一个反向缩略词。但是，如果你利用这种方法,的确可以在拼字游戏中为自己积累不少点数……

---

1. 阿克罗波利斯：雅典卫城。——译者注

# 第18章
# “你好，罗恩——我是说唐……嗯，约翰”

一次，在我最常去的咖啡馆，我注意到一位侍者对一位顾客特别关注：“一切都好吗，莉齐？……菜的味道你满意吗，莉齐？……莉齐，要再加点儿沙拉酱吗？”

当莉齐结账离开后，我和那位侍者聊了几句。

“干得不错，”我称赞他道，“不用说，对于这样一位顾客，你能记住她的名字，并能提供如此亲切周到的服务，她不但一定会成为回头客，还会宣传你的优质服务。”

“非常感谢，你真好。”侍者露出满意的微笑，“但她是我妻子。”

原来如此。但想想所罗门王，他需要记住1 000个妻子的名字。

所罗门王：嗨，萨拉。

汉娜：我是汉娜。

所罗门王：你不是我妻子？

汉娜：还不是呢。

人的名字是他/她最珍贵的财富。我们都希望自己的名字能够名扬四海，成就自己辉煌的人生。一个响当当的名字能够让我们不朽，或我

们是这么认为的。名字代表了我们是谁，以及我们在人世间留下的一切，无论好与坏。上帝对大卫王说：“我必使你得大名，好像世上大大有名的人一样。”他对亚伯拉罕说：“我必叫你成为大国。我必赐福给你，叫你的名为大，你也要叫别人得福。”

正因如此，我们在对待一个人的名字时应该深怀敬意。然而大多数人对此却支吾其词。我们遇见了一个人，然而这个人离开几分钟后，我们就忘掉了他的名字。我们会想：“等等，这个人叫什么？”我们一点儿都没上心！

人的名字通常都是父母给起的。这并不意味着这个人使用了那个特定的名字。这或许就是我们为什么不关注姓名的原因。换言之，如果人们自行选择名字的话，我们真的应当多加注意。由于我们知道人们在起名字时给这些名字所赋予的意义，因此会觉得有意思。例如，获知格雷丝的父母给她起的这个名字是否准确，这是件有趣的事。格雷丝真的和蔼可亲且富有爱心吗？哈利长大后真的勇敢且强壮吗？珀尔是否变成了一位德行美好、性格温和的女士？

大卫王遵循上帝的命令给他的儿子起名所罗门（Shlomo在希伯来语中的意思是“和平的”）：“他的名要叫所罗门。他在位的日子，我必使以色列人平安康泰。”和大卫王一样，许多父母觉得，他们为孩子起名字是受了神的启示。

但是，由于我们知道一个人的名字很大程度上是一种偶然事件（或一个人是以对我们没有实际含义的某个亲戚的名字命名的），因此我们没有特别的动力去记住别人的名字。

因此，在和朋友见面之前，你必须牢记：你即将认识新朋友，你必须努力记住他们的名字。

当我们出席某个活动时，大多数人会出于礼貌互报姓名，而并不是

因为对方真的吸引我们。事实上，我们更关注自己而不是他人。

在参加某个活动之前，无论是会议、展销会还是社交聚会，如果可能认识新朋友，我们必须全神贯注、努力记住对方的名字。当你看见接待厅的入口或年轻的女主人在欢迎你时，养成一个习惯——悄悄对自己说：“我将要参加一个活动，并认识一些有趣的、与众不同的新朋友。我必须听清楚他们的名字并努力记住。”

## 如何在聚会上记住新朋友的名字

首先，表现得友善。除非你想故意制造声势引起注意，或是你的专有停车位被某人给占了，不要打击或惹怒新朋友。

当你遇见某个新朋友并互报姓名时，确保自己听清楚并理解了对方的名字。如果你没有，请他重复一遍。不好意思？恰恰相反！你的请求说明你真的对对方感兴趣。

如果你看见一张熟悉的面孔、恰好自己也记得对方的名字，最好率先作出表示、介绍自己，避免对方因没能记住你的名字而感到尴尬。不要测试别人的记忆力。

“嗨，迈克尔，”你一边握手一边打着招呼，“我是弗雷德。我们去年在西蒙和加芬克尔的聚会上见过面。就是我把红酒不小心洒到您夫人的白裙子上的。”（我猜，说到这儿，迈克尔一下子想起了你。）

这种方法改变了世界。迈克尔感激你没有测试他的记忆力，并对你能记住他的名字感到高兴。这是一种双赢的方法——你赢得了喜爱和仰慕，还结交了新朋友。（当然，是在你给他报销了干洗费之后。）

遇见新朋友时，仔细研究你收到的名片上对方姓名的拼写。当克雷

格（Craig）听到别人把自己叫成了Creg，或埃伦（Ellen）听到别人把自己叫成了Helen，他们会感到烦恼，要同情他们的这种烦恼。强调正确的读音不但是对对方的奉承，更能让对方对你心生感激，说明自己的名字对你真的很重要。

*在你第一次读到或听说一个名字时，立刻逐字重复。*“很高兴见到你，比尔·盖茨。我叫唐纳德·菲茨杰拉德·达克（Donald Fitzgerald Duck）。你在哪儿工作，比尔？啊，我发现你是一家软件公司的董事会主席。有意思。我从没听说过你，但我敢肯定，你一定听说过我——唐纳德虫害防治公司（Donald’s Pest Control）吧。我们在全美都有分支机构。你们公司的位置在哪儿，比尔？西雅图吗？我们在圣迭戈有家分公司，离你们很近。”

谈话时提及与对方有关的细节，诸如你们是在哪里遇见的、他的职业等等，并时不时重复对方的名字。这种方法有助于加深你记忆库中的联想关系。

“比尔，你在伦敦感觉怎么样？我都找不到一家晚上能开到8点以后的咖啡馆，但是我在莱斯特广场找到一家星巴克，比尔，在苏格兰也有一家。回到格伦海兹，咖啡馆都是营业到午夜，但是过了11点咖啡就卖完了。”

*表现出真正的兴趣。*使用启发性问话，寻找双方之间的共同话题。让我们觉得有趣的人给我们留下深刻的印象。或许你对面的那个女士也喜欢收藏海马或桃核儿。

“顺便说一句，索菲娅，我看见你刚才吃了个桃子，你也攒桃核儿吗？在我家的客厅里摆放着许多非常漂亮的桃核儿藏品。”你肯定认为，为了打开话题这是一句不错的揶揄。但或许不是……

## 犹如天书

“他们的名字听上去都一样，而且很难发音——Xiou、Hsing或Xue，”一些西方人在念亚洲人的姓名时常常发牢骚。

一次，一位日本外交官向我表达了类似的抱怨：他无法区分“西方人的名字”，对他而言这些名字听上去都一样。“你是怎么区分拉里、哈利、亨利、哈维和哈罗德的？”他无助地向我问道。

一种方法是问问王先生或吉本夫人他们的名字代表什么含义。如同西方人搞不清楚王或伟的意思，中国人也搞不清楚贝克的意思。然而，如果我们理解了伟的意思是“强壮”、王的意思是“兰花”，这样一来，我们就能更容易地区分和记住不同的名字。而名字仿佛也有了意义——让我们有了想象的空间。

印度人名Deepak[比如心灵导师狄巴克·乔普拉（Deepak Chopra）]的意思是“光”。德国人名Wolfgang的意思不是指狼群，而是“人类的保护者”——多么具有戏剧性！以下是一些常见的俄罗斯人名：Lev[想想列夫·托尔斯泰（Lev Tolstoy）]的意思是“狮子”；Arkady来自希腊语中的arctos，意思是“熊”；Vladimir的意思是“伟大的统治者”；Natasha的意思是“基督的生日”。

我建议，那些和中国人、印度人、俄罗斯人或冰岛人做生意的人，花点儿时间研究一下你们合作伙伴名字的历史、起源和意思。这么做不但有助于你记住他们的名字，还有助于在他们面前树立良好的形象。在得知你费尽周折去查阅他或她的名字的起源和含义时，没有哪个人不会大为惊叹。

下一步是将姓名的读音的组合转变成某些有意义的、便于记忆的东西。我们在前面曾提到过，最好的方法是创建“读音类似”联想关系。

例如：

•Bill（比尔）这个名字会让我们想起比尔·克林顿、“水牛比尔”或一张美钞。

•Hiroshi（浩）这个名字会让我们想起Hiroshima（广岛），或是英语单词hero（英雄）。

•Philip（菲利普）这个名字会让我们想起菲利普亲王或飞利浦公司。

姓也不例外：

•Bloomberg（布隆伯格）会让人想起一座开满鲜花的山。

•Federman（费德曼）会让人想起“羽人（feather man）”或某个使用FedEx（联邦快递）的人。

•Olivia Martinez（奥利维亚·马丁内斯）会让人想起一位喜欢加一颗橄榄的马蒂尼酒的女士。

自娱自乐了一会儿，让我们言归正传，将我们在前面所学到的知识运用到实际生活中去。

# 第19章
# 记住人名的最佳方法

20世纪60年代，世界上发明了两种绘制犯罪嫌疑人肖像的方法——画像合成系统（Photo-Fit）和拼图辨识系统（Identi-Kit）。这两种方法都是根据目击证人回忆面部特征，再现犯罪嫌疑人的相貌。画像合成系统的发明者雅克·彭里（Jacques Penry）称："一个人的面孔是由各个部件组合而成。"经过一段时间之后，由于人们往往记不清准确的面部特征，这种系统暴露出其局限性。研究表明，如果一个目击证人被要求再现坐在他对面的人的相貌，结果准确率只有18%。

然而，人类的记忆能够非常准确地再现4种面部特征：面孔的形状（椭圆形或圆形），头发（长度、颜色），年龄和异常现象（比如鹰钩鼻、一颗玻璃眼珠或金牙等突出特征）。

如果你在公司前台见到一些人，你将如何把他们记在脑海里？

在记人名时，最著名且最通用的方法是在人们的名字和他们的相貌之间建立起联想关系。以色列国王亚哈谢把先知以利亚看作是"一个身穿毛衣，腰束皮带的人"，在《列王记上》和《雅歌》中，所罗门王诗兴大发：

> 我的佳偶，你甚美丽，你甚美丽，你的眼好像鸽子眼。
>
> 你的头发如同山羊群卧在基列山旁。

找出人们的名字和他们相貌或性格之间的关系。例如，如果你遇见

理查德，他身着一套价格不菲的阿玛尼西装、手腕上佩戴着一只劳力士手表，你可以把他当作富人理查德（Richard the Rich）。

布拉德（Brad）是个高大而肥胖的家伙。想象布拉德正啃着一大堆面包（bread）——不止那些碳水化合物的量在增加！

贝丝（Beth）溺爱她的孩子，她的衣服上粘满了孩子们留下的食物残渣和脏东西。不用说，贝丝需要洗澡（bath）。

你在聚集了众多麻醉师的年度复苏学大会上遇见了吉姆·格林（Jim Green）医生。格林医生身材高大、肌肉发达，浑身上下都散发着男子气概。我们可以运用读音近似法将他的名字吉姆改为吉普（Jeep）,我们想象他正驾驶着一辆绿色的吉普穿过一户人家精心修剪的草坪。

如果梅洛迪（Melody）的嗓音动听，想象她是一名歌手。啊，可爱的梅洛迪总是唱着甜美的歌（melodies）。

罗丝（Rose）身材高挑，一头短发。我们怎么记住她呢？想象她的头上戴着一个玫瑰（roses）花环如何？这样有助于为她的头部保温，她肯定乐意这么做，因为她头发很短。

对于伯纳德·贝内迪克特（Bernard Benedict）而言，想象一只圣伯纳德犬的脖子上系着一个贝内迪克特甜酒桶。

比尔·加德纳（Bill Gardener）呢？想象一个园丁（gardener）和前总统比尔·克林顿一起在花园里干活。

运用读音近似法来记乔斯·利昂·马加（Jose-Leon Margal）。乔斯（Jose）的读音像hose（软管）。利昂（Leon）的读音像lion（狮子）。马加（Margal）的读音像marble（大理石）。他用一根软管训练一只狮子在大理石上保持平衡。为什么不行呢？

## 遇见朱莉·费雷罗（**Julie Ferrero**）



朱莉退休前是一家著名的时装公司的副总裁。显然她赚了很多钱（mucho dinero，西牙语），现在喜欢把钱花在购置珠宝首饰（jewelry）上。珠宝首饰会让我们想起她的名字朱莉。你猜她新买的车是什么牌子的？我敢说你立刻想到了一辆法拉利（Ferrari）。珠宝首饰和法拉利将帮助我们记住她的名字——朱莉·费雷罗。

## 遇见沃尔夫冈·阿赫施曼（**Wolfgang Achsman**）

沃尔夫冈是《法兰克福汇报》（*Der Frankfurter Allgemeine Zeitung*，德语）的一名特约撰稿人。他最为显著的特征，也是最吸引我们眼球的就是他那迷人的微笑和洁白的牙齿。（难道你不嫉妒这样的家伙吗？）有时候记者就像对名人明星围追堵截的一群狼。想象沃尔夫冈正率领着一群狼，用他的牙齿和锐利的笔锋吞噬着名人明星。在以无情的笔触下，名人明星的自尊被撕成了碎片——他们被“斧工”粗暴的力量所砍到。这就是沃尔夫冈·阿赫施曼。



每个人都有着自己独有的联想。对某个人适用的方法对其他人未必适用。比如有人觉得朱莉的名字很好记，因为他的家人也叫这个名字。有人会想到女演员朱莉·安德鲁斯（Julie Andrews）或是法国作家朱莉·维恩（Julie Verne）。关键是使用第一个跳进你脑海中的联想——通常都是最有效的那个。

## 绰号记忆法

忘掉过去，杰克

重新计划，斯坦

别难为情，罗伊

让你自己自由！

保罗·西蒙，《离开恋人的50种方法》

绰号是另一种记住人名的好方法。[事实上，单词“绰号”（nickname）来自15世纪的古英语词“ekename”，意思是“多余的名字”。]你可以起一个绰号用来形容某个人，并把它加到这个人的名字中。早在塔木德时期就已经使用这种方法，诸如大希勒尔、小蔡勒、高个阿巴、矮个塞缪尔。

从古至今，使用绰号区分同名同姓的人已成为一种惯例——例如，小约翰、独角大盗约翰·西尔福、水牛比尔、伊万雷帝、红丹尼尔、坏脾气奥斯卡、查理大帝、漂亮的查理、疯子查理、宝贝鲁斯和没问题查理。

美国前总统乔治·布什（George W. Bush）酷爱使用这种方法。众所周知，他很喜欢给记者和政客起外号。他称呼他的国务卿康多莉扎·赖斯（Condoleezza Rice）“宗教导师”，称呼俄罗斯总统弗拉基米尔·普京（Vladimir Putin）“Pootie-Poot”，称呼他的总统顾问丹·巴特利特（Dan Bartlett）“丹尼男孩”，称呼美国前共和党总统候选人、资深参议员约翰·麦凯恩（John McCain）“法眼”，而称呼他的教育部长玛格丽特·斯佩林斯（Margaret Spellings）“La Margarita”。

## 遇见金·贝克（**Kim Baker**）

金是一位吉他教师。瞧瞧……她看上去多么亲切。这是因为她叫“亲切的金”（Kind Kim）。她非常亲切，还给学生们烘烤纸杯蛋糕。这就是亲切的金·贝克。



## JFK记忆法

这个方法不是约翰·菲茨杰拉德·肯尼迪（John Fitzgerald Kennedy）发明的，但人们的确是因为他才记住JFK的。基本的观点是，通过一个人名字的首字母来记住他们的名字。

一次，前美国海豹突击队的一名长官雅各布前来参加我的讲座，他教给学生们一个非常棒的记忆方法，就是逆序缩略词（我称之为“反向缩略词”）记忆法。在记人名时，他用形容这个人性格的单词的缩略词来组成他的名字。例如，在海军部队，他有个手下叫**杰克（Jack）**。雅各布形容杰克是个非常好的人，有时因为一时冲动而容易做傻事。因此雅各布把他的名字转变为“快活和疯狂的孩子”（**J**ovial **a**nd **C**razy **K**id）。雅各布就是这样记他名字的。

另一个士兵叫**布赖恩（Brian）**，是个总违反纪律的傻瓜，有时甚至会和法律叫板。于是乎，最合适的他的名字的缩略词是“违反纪律故

意总是淘气”（**B**reaks **R**ules **I**ntentionally **A**lways **N**aughty）。

还有一个士兵**蒂姆（Tim）**和布赖恩完全相反。蒂姆是个非常好的家伙，他总是积极向上，并表现出一定的领导才能，而且他的个头儿也很高。于是，雅各布把他的名字转变成缩略词“高大聪明有积极性”（**T**all **I**ntelligent **M**otivated）。

一次，在美国召开的一个专业会议上，我遇见了一位挪威参展商。他用浓重的挪威口音介绍自己的名字叫**彼得•拉森（Peter Larsson）**。由于不太确定自己是否听对了，我请他再说一遍。他微笑着友好地笑着说道：“彼得·拉森。把我看成你的好朋友（pal）。**好朋友——彼得•拉森”**。

## 遇见佩德罗·富恩特斯（**Pedro Fuentes**）



想象佩德罗·富恩特斯正在一阵阵地吹粉末。昵称Puff（粉末）来自佩德罗名字的首字母：佩德罗（Pedro）中的P，富恩特斯（Fuentes）中的F——Puff。佩德罗吹粉末让我们想起佩德罗，Puff中的f让我们想起他的姓氏，富恩特斯。

更好的做法是，将一个人的名字转变成一个缩略词，其中每个词代表着这个人的特征或特性。

## 遇见阿尼什·钱达克（**Anish Chandak**）



阿尼什在麻省理工学院的物理实验室工作。阿尼什是“一个友好的印度科学英雄”（**A** **N**ice **I**ndian **S**cientific **H**ero）。

认为我们这种表述在政治上不正确并觉得不舒服？很好！我们要的就是这种效果，这样名字才会深深地印在你的脑海中。请继续这么做，别为此感到羞愧——把种族偏见当作一种记住面孔和名字的方法。甚至别怕因使用一些有冒犯性的联想而越界。（尽管如此，我还是建议你保密，自己知道就行了。）这并不是表明你的态度，而只是一种有助于你记住名字的古怪方法而已。但是，如果你真的很保守，你可以将阿尼什的名字转变为政治上正确的表述：“一个国际科学英雄（**A** **I**nternational **S**cientific **H**ero）。”

## 波拿巴记忆法

富有传奇色彩的拿破仑·波拿巴记忆力超群。他给自己设定了目标，即记住他手下所有高级军官的姓名——足有几百人。为了实现这个目标，他发明了一种独一无二的记忆方法。每当初次介绍时，拿破仑总是将对方的名字写在纸上。接着他会盯着这个名字看上几秒，然后把纸揉成一团扔掉。再次看着对方时，他会目光灼灼地瞪着对方，想象这位

军官的名字深深地刻在了他自己的前额上。

使用波拿巴记忆法的人告诉我，他们对这个方法作了一点儿改进。每当他们听见一个人的名字，他们想象自己是如何将名字刻在那个人的前额上。（如果世界上的每一个人都将自己的名字刻在前额上，这对于世界通信而言将是一种非常好的进步。我知道，这么做不太实际。要使用什么样的字母表呢？而那些名字很长的人，比如泰国人……岂不是很可怜？）

## 遇见莫妮卡·迪斯蒂芬（**Monica Di Stefano**）。



想象你用一根灌着烫烫的墨水的、特殊的笔，在莫妮卡的额头上刺下她的名字，这个新花纹让她疼得呜呜直哭。现在就动手！拿起笔在莫妮卡的照片上写下她的名字。

在下一章，我们将做一个小测验，看看哪种记忆方法对你最适用。

“我有这么个问题，”你可能会说，“就是我很难一边和刚认识的新朋友说着话，一边设法在对方的名字和人之间建立起某种联想关系。你没法在和别人说话的过程中做这件事。难道要我们说：‘停！给我几分钟，我要在你的名字和你的大鼻子之间建立起一种联想关系’吗？那么做行不通。”

我曾很多次听到过这样的话。你不必马上使用某种记忆方法。这就是为什么上帝给了我们短期记忆的原因。姓名和人之间的关系并不总是能够在瞬间形成。当会面结束后，你再花上几分钟思考一下这种关系。

## 怀着继续交往的态度结束会面

“在和朋友告别时，记得说一句睿智的话，这样他才会记住你。”《塔木德》中这样写道。

在分手时，说点儿有意义的话！避免“再见，保重”之类老套的话，而以另一种方式告别——一种更与众不同、更引人注目的方式，一种对于你刚会过面的人特别而独特的方式。分手时讲一桩趣事、一个祝福或一个故事——一些能够反映你们刚才的互动交流、只和你们俩有关的事情，这将会让你们俩互相记住对方。

现在，让我们继续，罗恩。看看你都记住了什么，埃尔默。祝你好运，查克。

保罗：“你看上去很面熟。

让我想想……我曾经教过你吗？

噢，我想起来了。你是丹，对吗？”

丹：“少来这一套，爸爸。”

# 第20章 “即便过了5年之后……”

## 确定哪种方法对你最管用

我将重新把你介绍给我们在前一章所认识的朋友们。或许你都还记得，但很可能你忘得差不多了。别担心，至少，你将推断出在你学到的记忆法中哪一种对你最管用。在重新浏览这些人的照片之前，请拿出一支钢笔或铅笔。好的，让我们开始。

5年、10年或20年过去了。一个夏日傍晚，我们正惬意地走在巴黎的里沃利大街上，突然一个熟悉的面孔向我们走来。



那个微笑！那些牙齿！他的名字叫什么……你还记得他的名字吗？

写下来：_____



没过5分钟，突然又有一个熟悉的身影朝我们走过来。

她叫什么？_____



快快享用了一杯咖啡和一块甜饼，我们回到了时尚的酒店。在大堂里，我们看见另一个人，他曾经给我们留下了深刻的印象。

他叫什么？_____



还没来得及介绍，又一个女士从酒店大门走了进来：

她的名字是_____



我们决定一会儿在酒吧碰面。同时，走向电梯间的时候，大门打开了，让我们吃惊的是，我们看见：

他的名字（只要名就行了——我是很友善的）是_____



瞧瞧他的身边站着谁！

嗯……她的名字叫什么？_____

翻回至前一章，检查一下，看看哪些名字你记全了，哪些你记得一部分，哪些你根本没记住。

结果如何？利用绰号记忆法你是否记住了金·贝克的名字？也许利用拿破仑记忆法记住了莫妮卡·迪斯蒂芬的名字更容易些。在记佩德罗·富恩特斯和阿尼什·钱达克的名字时JFK记忆法管用吗？我猜，你们当中的德国人记得沃尔夫冈·阿赫施曼；意大利人记得莫妮卡·迪斯蒂芬；西班牙人记得佩德罗·富恩特斯；而政治上正确的人记得阿尼什。我们在前面提到过，在记住和我们具有相同文化的名字时，我们显得更自然、更容易。然而，这并不意味着我们不能提高自己的能力记住相对不太熟悉的名字。

顺便说一句，你是否记得那个高大强壮的医生……就是那个开着吉普车……穿过……的家伙？

如果完全想不起来出现在前一章里的人名，或者你只能记得一两个人名，别觉得自己失败了。成功取决于很多变量；你的兴趣、你创建的联想的质量和其他一些因素。

为了能够长久地记住名字，经常翻看名片和通讯录，或使用“姓名回想”软件，这是我开发的一个培训课程，旨在帮助你长久地记住那些对你重要的名字。这个软件就像一个琐事智力游戏——一种简单、有趣、有效的方法，用来记住那些在你生命的不同时期遇见的人的名字。想了解详情，请登录www.smart-memory.com。

“记住几千个人的名字？！”我能听见你这么问道，“我还有更重要的事情要记！如果我要费力记住几千个一辈子只见过两三次的人的名字，那些更重要的事情就没地方记了！”

让我再次提醒你一些事实，一些我们在这本书的开头谈论过的事实。

1. 我们一生能够记住数十亿信息单元，这其实还不到我们记忆容量的10%。我们每一天都会记住数百甚至数千个信息单元，每一个

想法、观点、单词、物品和名字都被我们的记忆库吸收和保存下来。关键在于，你要记住的那数千个人名甚至连给你的记忆力挠痒痒都算不上！

2. 有越多的信息“上传”，我们的大脑的记忆力就会越强，运转的效率就会越高；甚至还能降低我们在年老时记忆出现故障的概率。

试试这些方法，当有一天你在大街上、商场里或亚马孙河的中央遇见一位旧相识，你就能立即想起这个人的名字，给对方一个惊喜。

# 第21章
# 扑克特技

现在，额外教你露一手。让一个朋友拿出一副扑克牌并洗好。当他洗完之后，把牌拿过来，一张一张地看一遍。你可以从头到尾或从尾到头按照顺序把牌说出来。而且，随便从中间抽出一张牌，你都能说出它的顺序！

你知道，扑克牌分为4种花色：黑桃、红桃、梅花和方块。让我们用字母来代替每一种花色：

黑桃（Spades）：S

红桃（Hearts）：R

梅花（Clubs）：C

方块（Diamonds）：D

基本的做法是，将你看见的扑克牌转变为一个单词。这个单词中应该包含花色所对应的字母，以及纸牌上数字所对应的字母（参照你在第11章中学到的转换表格）。花色在前，数字在后。例如，如果你看见的是梅花4，你可以这样转换：梅花是C，4是R。现在，我们看见梅花4变成了car（汽车）。

方块8可以变成什么单词呢？方块是D，8是V。于是新单词形成了：dove（鸽子）。

红桃A呢？按照扑克牌的规则，A就是1。于是，红桃是R，A（1）变成T。两个字母合在一起就是rat（老鼠）。

杰克（J）、王后（Q）和老K该怎么办呢？杰克对应的字母是J、SH或软音G。比方说你看见了红桃杰克。红桃是R，杰克是SH：rash（草率的）。王后可以是K、硬音C或硬音G。例如，如果是梅花王后，梅花是C，Q是K——cake（蛋糕）。如果是老K……啊，老K是光秃秃的，没有字母可以代替它。这么令人吃惊、尴尬！扑克牌中的老K需要单独归为一类。例如，当你看见一张方块老K时，你只要记住单词diamond（方块）就行了。

用这种方法记住整副牌很容易。每张牌都可以转变成一个单词。如同我们以前所学到过的，必须建立起一连串的联想。

假设我们的扑克牌里包含以下这些牌：方块2、红桃8、梅花J、黑桃A和红桃老K。我们可以很快将这些牌转变成单词：

方块2——D、N——den（洞穴）。

红桃8——R、F——roof（屋顶）。

梅花J——C、G——cage（笼子）。

黑桃A——S、T——seat（座位）。

红桃老K——heart（红心）。

这5张无意义的牌可以很容易地被转变成5个单词：den、roof、cage、seat和heart。现在，让我们用一个联想故事或一串联想将这5个单词串起来。

想象你正坐在洞穴里，突然，洞穴的顶塌陷了。你躲进了一只笼

子，并坐在舒服的椅子上。现在，你方才感到自己的心脏在快速跳动……

准备好了将单词转变回扑克牌了吗？den变成方块2，roof变成红桃8，cage变成梅花J，seat变成黑桃A，heart变成红桃老K。

当你在世界各地表演牌技以前，要先记住将扑克牌转变为单词的技巧，这是极其重要的。

# 第22章
# 长数字记忆术

这是我最喜欢做的一件事。记住一张列了100件物品的清单似乎是件不可能完成的任务。既然如此，那么只听过一次，便记住一串100位数组成的数字，肯定是精神上出了问题。

我曾经说过，我在课堂上演示过这种记忆术（可以上YouTube或我的网站www.erankatz.com看看）。我请观众说出0~9的任何一个数字，并将这些数字一一记在黑板上，直到最后形成一个30或40位数的数字。就像这样：

324867693028576524231395659303847565689

当我写完一串数字，就会从头到尾、从尾到头念两遍。

我知道在观众惊异的表情背后是怎样的心理活动。“他肯定是个天才白痴，”他们暗想，“没人能够表演这样的特技。”我“抱歉”地说，我不是个天才，也没有非凡的记忆力。我有的就是我所掌握的那个简单的方法。

顺便说一句，我依靠这一特技入选《吉尼斯世界纪录大全》（*The Guinness Book of Records*）。艾兰·谢默（Ilan Shemer）说了一串长达500位数的数字时，一次100位数——我背出了这些数字，只出现了4处错误。现在，让我教给你如何记住长数字。我们从一个20位数的数字开始练习。

请看下面这个数字：42215172910793504327。（顺便说一句，这串

数字在第3章的测验3中出现过。）

现在，你可能知道了怎么才能做到。记住一长串数字的方法，就是将数字转变成字母。我将数字按照一对一对的方式转变成具有视觉意义的单词（图像）。我们不必费力去记20个无意义的数字，相反，我们只要记住10个单词——说得更准确些，10张图。

提醒你一下，在本书的一开头你就已经能轻松地记住10件物品了！

首先，我们将数字分成一对一对：42、21、51、72、91、07、93、50、43、27。

接着，我们将每一对数字转变成一个单词：42=rain（雨）、21=net（网）、51=lead（铅）、72=can（金属桶）、91=bed（床）、07=sack（麻袋）、93=bum（乞丐）、50=lace（蕾丝）、43=room（房间）、27=neck（脖子）。

最后一步是通过联想将这些单词串起来。

你站在雨（rain）中。大雨如注，你想找个东西挡雨。你拾起一张网（net），盖住自己的脑袋（然而这个主意不怎么样——因为它无法阻止你继续淋雨）。但是，随后你发现了一个铅（lead）防护板（类似你在作X光检查时戴的东西），并抓起来挡在头上。现在，一个新的问题出现了——这块铅板非常重。因此，你只好把它就近扔进一个垃圾桶（can）里。嗨！瞧！有人扔了一张床，就在垃圾桶的旁边！床上放着一个大麻袋（sack）。麻袋的旁边躺着它的合法所有者——一个乞丐（bum），紧紧地抱着这个麻袋。你想把乞丐从麻袋旁引开，但你发现乞丐通过一条蕾丝（lace——哇，多么坚韧的一条蕾丝！）和麻袋绑在了一起。于是，你放弃了这个想法。你把目光转向了另一侧，你看见蕾丝事实上是从你左侧的一个开着门的房间（room）伸出来的，显然刚才你没注意到。你伸着脖子（neck）想看看房间里都有什么，于是把脖子

给扭了……

现在，让我们看看都记住了什么。

我们的故事从我们站在雨中开始。雨（rain）是由那两位数转变而来的？42。我们想干什么？用网来挡雨。网（net）可以变成什么？21。这张网挡不了雨，但很快我们在旁边看见了一块铅（lead）防护板。Lead=51。铅板很沉，我们只好把它扔进大桶（can）里。Can=72。

垃圾桶旁边是什么？一张被丢掉的床（bed）。Bed=91。床上放着一个大麻袋（sack）。我们可以把麻袋（sack）转变成07。是谁躺在麻袋旁边？一个乞丐（bum）——bum是93。他和麻袋是如何捆在一起的？通过一条蕾丝（lace）……lace是50。这条蕾丝通向一个房间（room）。Room是多少？没错，是43。为了一窥究竟，你伸脖子（neck）向里望——neck是27。

如果你被要求从尾到头把数字背一遍怎么办？把故事倒过来，就像电影回放一样：你的脖子（neck）扭了，意味着27。但请注意！你必须将每一对数字的顺序颠倒一下。这意味着你得先说7，因为是那串长数字中的最后一个。之后才是2，因为2是倒数第二个数字。如果我们把故事倒过来，我们正偷偷地朝一个房间（room）里面张望。Room是43。我们要先说3……327。然后才是4……4327。我们为什么要往房间里面看？这是因为有条蕾丝（lace）从里面伸了出来。Lace是50。但是这个50应该反着念——0在前……04327。然后是5……504327。就这么继续下去，直到你到了雨（rain）里。最后，rain将转变成42。先说2。然后是……4。

一阵热烈的掌声响起来，你优雅地鞠躬表示感谢。太酷了！

# 第23章
# 挪亚把方舟停哪儿了？

## 好记性的重要性

《创世记》6章14–17节中清楚地指明："当挪亚在美索不达米亚购物中心买完东西之后，他在停车场里绕了半天都没有找到方舟。成对的动物已经累了一天了，特别是那些雄性动物，他们得驮着购物袋……"最终，聪明的鸽子舞动着它的翅膀，在挪亚的耳边轻声说：'亚拉腊山。挪亚！B14区——在梅弗劳尔和俾斯麦之间。'"

事实上，神学家并不清楚方舟最后停泊的位置。传说中方舟停靠的亚拉腊山，位于伊朗和俄罗斯的交界处，但是山太高了，一艘船根本无法停泊在其山顶。根据地理常识，方舟很可能停靠在山脚下，在底格里斯河和幼发拉底河流过的地方。

事实上，洪水退去后，挪亚便不再需要方舟了，因此他不需要记住把方舟停在哪儿了。关键在于，没必要什么事情都记。

训练自己记忆力的好处在于，我们可以记住任何我们想记住的东西。例如，逐字逐句地记住一份日报上的内容其实毫无意义。

你可能会推论说，许多管理者都由秘书帮助他们记住重要的事情。但是，如果这些管理者没有良好的记忆力，你认为他们会取得那些令人瞩目的成就吗？还有，如果秘书的记忆力不好，你认为她能当多久秘书呢？

在法庭上，诉讼律师在提问时必须记住事实，这是至关重要的。如果他在提问过程中不时地看着自己的笔记，就会显得非常不专业。外科医生在手术前和手术中心里必须样样清楚。她不能隔几分钟就去翻看《阿呆系列之心脏移植》（*Heart Transplant for Dummies*）。

写这本书是我个人的一项使命。我真的相信，记忆力好的人们可以创造一个更加美好的社会。

能够记住别人名字的人是有爱心的人。这样的人对别人感兴趣并且关心别人。如果学生知道他们可以相信自己的记忆力、记住大量的学习内容，诸如考试作弊、激烈的学习竞争等许多负面现象就能得到避免。

如果一个人正急匆匆地准备出门却找不到自己的车钥匙会怎么样？一开始是“真搞不懂！钥匙刚才还在我手上”。15分钟后，变成了“如果我还找不到钥匙，我就要杀人了”。当这个人最终坐进车子里面，他的情绪十分激动。晚了15分钟让他火冒三丈，以至于他有可能（但愿不会如此！），遭遇一起交通事故。

至此，我相信你已充分意识到好记性的重要性。几乎所有人都想拥有一个好记性。现在，证据就在你的手里。你刚刚看完了一本如何提高记忆力的书。

现在，你面临一项选择。你合上书，把它放在书架上，继续过你的生活，就像从未读过这本书一样。或者，你可以用上你在书中学到的一些技巧。

如果你决定试一试，在练习自己记忆力的时候要循序渐进，把这个过程当成一个有趣的游戏。从简单的事情，即那些更容易做的事情开始。一步一个脚印，循序渐进。渐渐地你将会发现对这些记忆术的运用变成了一种本能。无论是你的记忆力还是你的生活质量都将出现明显提高。

10年前，我走进一间办公室。在墙壁上我看见一行字，后来这行字成为了我的座右铭：“不要让你内心的那个人妨碍你成为你能够成为的那个人。”

试试这些方法。试试你学到的每一种新事物！

要相信，你能够记住你想记住的一切。

# 致谢

我要感谢我珍视的朋友和家人，是你们促成了本书的面世：我的经纪人斯科特·霍夫曼（Scott Hoffman），他一直没有放弃直到我们取得成功。我的编辑玛丽乔·特博尔斯基（Mary Choteborsky），“皇冠上的明珠”，感谢她的信任和远见卓识。朱莉·罗斯柴尔德·列维（Julie Rothschild Levi），感谢她挑剔的眼光、追求完美的态度和友谊。感谢史蒂夫·萨弗兰（Steve Safran）和凯利·罗森巴赫（Cheli Rozenbach）无私的贡献。我可爱的女儿：嘉莉（Gali）、塔玛利（Tamari）、古莉（Guli）以及我们家的猫（名字我忘记了……）我的母亲谢利·卡茨（Shelly Katz）博士，是她把我引入记忆术的世界里。

Idan、Tal、Tom、Bar、Shiri、Rafi Givon和Ellen Carmel。Eran Bar-Tal、Lenny Ravich、Alon Friedman、Isaac Lavi、Guy和Sarit Olamy、Mehmet Ogutcu、Spiros Diamantis、Maya Crevecoeur和Chieko Maruyama。

最重要的是，感谢你阅读这本书。或许我们从未谋面，但现在你成为了我的一部分。